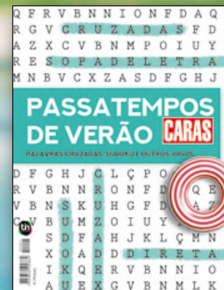
www.caras.pt

CARAS

PUBLICAÇÃO SEMANAL

Nº 1513 • 10 DE AGOSTO DE 2024 • PORTUGAL



PASSATEMPOS DE VERÃO CARAS
PEÇA NA BANCA
por apenas
+ €1,95 (cont.)



CRISTINA FERREIRA: "TENHO UM PROJETO PESSOAL PARA 2025 DE QUE NINGUÉM ESTÁ À ESPERA. ACHO QUE VAI SURPREENDER."



MATILDE REYMÃO SURPREENDIDA COM PEDIDO DE CASAMENTO, NA INDONÉSIA



RAINHA RANIA DA JORDÂNIA RENDIDA À PRIMEIRA NETA, IMAN

MARGARIDA CORCEIRO

FELIZ POR, AOS 21 ANOS, TER REALIZADO MUITOS DOS SEUS SONHOS

"JÁ NÃO ASSOCIAM A BELEZA À INCOMPETÊNCIA"


GANT
WATER RESISTANT 100M
60 Seconds Counter

FOTO: D. R.

Brinde ao pôr do sol

A estação quente propicia mais tempo ao ar livre, mais convívios com os amigos e os dias mais longos prestam-se a ficar na praia ou no campo até ao pôr do sol. E nada melhor do que celebrar o verão em boa companhia e brindar à amizade e ao amor com uma bebida bem fresca. Se possível, num cenário repousante.

A filha mais velha da conceituada estilista espanhola Purificación García rendeu-se aos encantos de Lisboa.

Apaixonada pelo nosso país desde que o visitou pela primeira vez, **Maria Alvarez García** mudou-se para Lisboa de armas e bagagens há cerca de três anos. Mulher dos sete ofícios, a empresária espanhola, de 43 anos, herdou da mãe, a estilista **Purificación García**, a criatividade e o sentido estético, que alia na perfeição à sua paixão pela área dos negócios e do empreendedorismo. Proprietária, em parceria com os irmãos, de uma marca de acessórios, de um fundo de investimento na área da hotelaria e de uma fábrica de bolachas, realizou recentemente um desejo antigo: abrir uma

"Vivia em Londres e, em plena pandemia e sem vida social, percebi que a minha vida não fazia sentido ali."

cadeia de gelatarias. O local escolhido para a primeira loja foi o Príncipe Real, no coração da capital, e foi nesse espaço, inaugurado há um mês, que recebeu a CARAS.

– Como é que veio parar a Portugal?

Maria Alvarez García – Instalei-me cá em 2021, depois da primeira vaga de Covid-19, mas sempre tive a ideia de viver em Portugal. A minha irmã, mais nova do que eu um ano, estudou na Universidade Católica ao abrigo do programa Erasmus, há muitos anos, e quando vim visitá-la apaixonei-me e percebi logo que em algum momento da minha vida iria morar em Lisboa. Vivia em Londres há 10 anos e em 2020, em plena pandemia e sem vida social, percebi



MARIA ALVAREZ GARCÍA: "A MINHA MÃE



É A MINHA FONTE DE INSPIRAÇÃO"



que a minha vida já não fazia sentido ali.

– O que é a que encantou no nosso país?

– No meu entender, é uma terra cheia de oportunidades a nível de negócios e está em crescimento. Lisboa é uma cidade que acolhe muito bem os estrangeiros, pode-se vir para cá sem se saber falar português. Vou a pé para o trabalho, tenho a praia a 15 minutos, e não há quase nenhuma cidade no mundo assim! Sempre vivi em grandes capitais, como Madrid e Londres, e faltava-me isso. Quase todos os fins de semana vou à Costa de Caparica e também rapidamente vou até à Comporta ou ao Algarve.

– Ao contrário de quem nos visita ou se muda para cá, não mencionou a gastronomia portuguesa...

– Bom, tenho de confessar que não gosto de bacalhau nem de arroz malandrinho. Mas gosto da comida, sim. Adoro o peixe e frequento muitos restaurantes de comida típica portuguesa.

– E mudou-se para cá sozinha?

– Sim, mas nunca estou sozinha. Tenho muitos amigos aqui, portugueses e estrangeiros que se mudaram para cá, tal como eu. Estou muito contente com a minha decisão, esta é a minha casa agora e não penso em sair daqui.

– Escolheu o Príncipe Real para viver porquê?

– Procurava uma casa diferente, com tetos altos, com muita luz, e encontrei uma que me encantou aqui no Príncipe Real. E apaixonei-me pelo bairro também, é muito familiar e calmo.

"Tenho duas vertentes na minha vida profissional: os negócios com objetivos financeiros e os que levo a cabo só por paixão."

– E foi também onde decidiu abrir uma gelataria...

– Adoro gelados desde pequena e sempre disse que iria ter uma gelataria. Vivendo aqui, percebi que havia muita procura e pouca oferta e que não existia aquele gelado cremoso de que tanto gosto. Não havia um gelado de iogurte que me enchesse as medidas. Então, encontrei um sócio português e, em dezembro do ano passado, tomámos a decisão de abrir a Giola. Já inaugurámos também outra loja na Casa Reîa, um *beach club* da Costa de Caparica, e estamos a avaliar outros locais onde queremos abrir mais espaços, como o Chiado ou Belém. A ideia é abrir mais cinco aqui em Lisboa e depois expandirmo-nos para o Porto e para o Algarve.

– O que diferencia estas gelatarias das outras?

– Temos gelados *vegan* feitos com leite de arroz, o que não é



comum. Os gelados são muito cremosos, com ingredientes naturais, e vamos variando a oferta de sabores. O doce de leite e o chocolate negro são dos favoritos, morango com menta também. E são todos feitos aqui na loja.

– Mas tem mais negócios.

– Tenho duas vertentes na minha vida profissional: os negócios com objetivos financeiros e os que levo a cabo só por paixão. A gelataria é um desses últimos. É quase um capricho meu. Este negócio e outro que tenho, que é uma fábrica de bolachas de amaranto no México, que é um projeto social. Se falasse sobre ele, teríamos de fazer uma outra entrevista, pois há toda uma história muito emotiva por detrás.

"Adoro gelados e sempre disse que iria ter uma gelataria. Vivendo aqui, percebi que havia muita procura e pouca oferta e que não existia aquele gelado cremoso de que tanto gosto."



Estes dois negócios preenchem-me o coração. Depois, tenho um fundo de investimento em hotéis e uma marca de acessórios, a Lonbali.

– Fale-nos um pouco sobre essa marca.

– Começámos há seis anos, eu e os meus irmãos, a minha irmã é a *designer* e a responsável pela parte gráfica, o meu irmão está na área de gestão e eu na parte estratégica.

– A Lonbali já chegou a Portugal?

– Ainda não, estamos a avaliar locais para a abertura de uma loja cá. Mas não temos a certeza onde poderá ser, se nas Amoreiras, se em Cascais ou no Chiado... Temos um ótimo

"Tenho muitos amigos aqui, portugueses e estrangeiros que se mudaram para cá, como eu."

Maria, de 43 anos, veio viver para Portugal sozinha, em 2021, e já abriu dois negócios, um deles uma gelataria, a Giola, que se situa no Príncipe Real, em Lisboa, no n.º 5 da Praça das Flores.



feedback das portuguesas que compram *online* e por isso achamos que vai correr bem. Em Espanha temos seis lojas físicas, temos pontos de venda no El Corte Inglés e vendemos muito *online*. Estamos a crescer e já faturámos mais de cinco milhões de euros. Vendemos acessórios e complementos, desde *beauty cases*, *nécessaires*, bolsas para *Ipads* e *smartphones*, carteiras e malas, que são o nosso forte. E apostámos na personalização, ou seja, o cliente pode pôr as suas iniciais ou logos nas peças.

– Fazem concorrência à vossa mãe?

– Creio que sim, em determinado *target* de malas sim, mas a marca Purificación García tem um espectro de mercado gigante. Quem me dera chegar a esse nível, estar em todo o mundo!

– E o outro negócio de que falou, o fundo de investimento, de que se trata exatamente?

"Sou muito organizada e confio plenamente nas equipas que trabalham comigo."

– É onde estou 90% do meu tempo neste momento. No fundo, pegamos em condomínios no Algarve construídos nos anos 80 e 90 localizados em zonas excelentes, reformamo-los e definimos todo um plano de gestão para rentabilizar o potencial que têm. Gostamos deste conceito de *boutique hotel*, que acho que no Algarve não há muito. Já abrimos, em *soft opening*, o primeiro na zona de Olhos de Água.

– Como consegue gerir tantas áreas diferentes?

– Tenho uma rotina muito estabelecida, principalmente de manhã: levanto-me, medito 20 minutos, vou ao ginásio e às 10h30 estou no escritório. Sou muito organizada e confio plenamente nas equipas que trabalham comigo, nas quais posso delegar tudo o que é preciso. Estou numa fase de muito trabalho, mas espero ter algum descanso no futuro.

– Mas há tempo para, por exemplo, estar com os amigos?

– Sim, tenho sempre tempo para eles. Os amigos e a família são fundamentais na minha vida e felizmente estou rodeada de pessoas que amo e que me amam.

– A sua mãe, Purificación García, nome incontornável da moda, já cá veio conhecer os seus negócios?

– Sim. Ela reformou-se há dois anos e agora tem tido mais tempo para vir cá. A minha mãe segue os projetos dos filhos, opina muito, dá-nos conselhos, principalmente em relação à Lonbali. E com a gelataria também me ajuda. É por causa dela que adoro gelados, porque em nossa casa havia sempre gelados.



"A minha mãe sempre fez questão de dar aos seus três filhos aquilo que ela nunca teve possibilidade de ter."

Da parte da mãe, a conceituada estilista Purificación García, de 73 anos, Maria é a mais velha de três irmãos. Com uma relação muito próxima com Marc, de 34 anos, e Soledad, de 41, foi com eles que criou a marca de acessórios e complementos Lonbali.

– Olha para a sua mãe como um modelo a seguir?

– A minha mãe é a minha fonte de inspiração. Trabalhou dos 17 aos 73 anos, sempre com garra e a lutar pelos seus sonhos, por isso só posso estar orgulhosa e olhar para ela como um exemplo.

– Teve uma infância feliz?

– Os meus pais divorciaram-se quando eu tinha 5 anos, mas isso não me afetou, sempre fui uma criança alegre, tenho irmãos da parte do meu pai e da parte da minha mãe, somos uma grande família e sempre nos demos todos muito bem.

– Nunca sentiu o peso de ser "filha de"?

– Não. A única diferença é que a minha mãe sempre fez questão de dar aos seus três filhos aquilo que ela nunca teve possibilidade de ter, como, por exemplo, frequentar a universidade, aprender idiomas, poder viajar. De resto, acho que fui uma criança e uma jovem igual às outras. Claro que a minha casa estava sempre cheia de gente, passávamos muito tempo nos bastidores dos desfiles, aparecíamos nas revistas, conhecemos a rainha **Sofía** e muitas personalidades.

"Por influência da minha mãe, a minha parte criativa está sempre a olhar para novos negócios."

– Fale-nos um pouco do seu percurso profissional.

– Estudei Direito e Economia em Barcelona, mudei-me para Madrid, onde estive quatro anos a trabalhar num escritório de advogados na área do Direito Tributário. Aos 26 anos saí e mudei-me para Londres, fui trabalhar para a banca, como *trader*. Enquanto lá estive, eu e os meus irmãos lançámos a nossa marca. Depois, veio a Covid-19, em 2020, e no ano seguinte mudei-me para Portugal. E o resto já sabe.

– Sendo essencialmente uma mulher de negócios, há mais algum em que gostasse de apostar?

– Bom, agora estou focada na expansão do que temos, mas estou sempre a pensar em novas oportunidades. Por influência da minha mãe, a minha parte criativa está sempre a olhar para novos negócios. Adoro analisar as cidades e ver o que lhes falta, que oportunidades existem. No futuro, se calhar, vou apostar mais em projetos sociais como o que tenho no México.

– E fará as viagens que tanto quer fazer?

– Sim, tenho muitas viagens pendentes. Quero ir ao Sri Lanka, ao Nepal, repetir a viagem que fiz à Índia e ainda quero celebrar os meus 40 anos – tenho 43 –, reunir todos os meus amigos e familiares aqui em Portugal e fazer uma festa de três dias. Quero mostrar a todos os meus amigos de fora como Portugal é um país maravilhoso.

TEXTO: **ANA RITA SANTOS** FOTOS: **JOÃO LIMA**


Até
100 €
de reembolso por
estore exterior*
Até
30 de setembro
TRY ONE'S BEST.



CAROLINA PATROCÍNIO: "AS FÉRIAS SÃO UMA

A apresentadora da SIC está de férias no Algarve com o marido, Gonçalo Uva, e os quatro filhos de ambos.

Não há verão em que **Carolina Patrocínio**, de 37 anos, não desça até ao Algarve com o marido, **Gonçalo Uva**, de 39, e os filhos de ambos, **Diana**, de 10, **Frederica**, de 8, **Carolina**, de 6, e **Eduardo**, de 4. É no Sul do país que passa as férias desde criança, é dali que guarda algumas das suas melhores memórias e é isso que quer passar aos seus filhos. Dias longos de praia, com tempo para a família e para estreitar laços. E foi na Praia do Garrão que encontrámos a apresentadora do *Fama Show*, da SIC, e do *What's Up*, da SIC Mulher, sempre atenta aos filhos e rodeada de amigos – a oportunidade perfeita para uma conversa.

"Dentro da chatice e do azar que é magoar um joelho, não terei, felizmente, de ser operada e apenas de usar esta joelheira."

– Este ano as férias começaram com um percalço, a sua lesão no joelho. Como está a ser?

Carolina Patrocínio – Dentro da chatice e do azar que é magoar um joelho, não terei, felizmente, de ser operada e apenas de usar esta joelheira de quatro a seis semanas e fazer o máximo de repouso possível, dentro de um quadro de quem está de férias em família e com filhos pequenos. Em seguida, terei de fazer muita fisioterapia e não sei quando voltarei a treinar. Não estou preocupada com isso, pois gosto de me manter em forma o ano inteiro e não será esta lesão que me irá atrasar assim tanto. Mas pelo menos neste período de férias, até setembro, não voltarei a treinar pernas. Mas há outros exercícios de mobilidade que posso



AZÁFAMA, MAS SÃO DIAS MARAVILHOSOS"



Carolina e o marido estiveram a tarde toda atentos aos filhos e a proporcionar-lhes momentos de brincadeira e muita diversão, entre mergulhos no mar e jogos na areia.

"Tenho uma carreira consolidada, neste meio nem sempre é fácil."

fazer, e depois, a seu tempo, recuperar com calma.

– Estas são as tradicionais férias com a família e amigos. Uma azáfama completa?

– As férias são sempre uma azáfama, mas são dias maravilhosos. Somos muitos, pois passo férias com as minhas irmãs e sobrinhos, além dos amigos, e as férias baseiam-se muito numa fórmula já conhecida por todos desde que somos crianças, que é fazer praia com eles e dedicarmos-lhes o dia por completo, e depois, à noite, termos algumas dinâmicas mais para os adultos, como jantar fora e irmos a festas, fazermos aquilo que nem sempre temos oportunidade de fazer.

– Está a criar-lhes memórias, as mesmas que também tem.

– Sim, e isso deixa-me muito feliz. Também eu tenho as melhores memórias do Algarve, dos dias longos de praia, e adoro ver que eles estão a viver o mesmo. Eles aproveitam realmente as férias e conseguimos todos descansar.

– A sua relação é diferente com cada um dos seus filhos?

– É, pois tem de ser adaptada ao feitio e personalidade de cada um. Há uns que são mais independentes, outros mais carentes ou teimosos… Tenho de ser mais rígida em algumas idades, como é o caso da Diana, que já tem 10 anos e é uma miúda mais desafiadora nos pedidos que faz, mas tenho muita sorte, porque são os quatro crianças com autoestima, educadas e que não me dão problemas de maior, muito pelo contrário, são crianças fáceis, afáveis, amigas umas das outras. Obviamente, com algumas brigas, mas nada de mais.

– A logística está cada vez mais fácil?

– Sim, já não tenho bebés, nem fraldas, nem sestas, e isso facilita. Também nunca fui muito de ligar o "complicómetro", pois a partir do momento em que se tem mais do que um filho os outros têm de vir por arrasto na dinâmica familiar. Agora já não precisam de tantos cuidados e entretêm-se muito bem uns com os outros, com os primos e com os amigos.

– A Diana está a entrar na pré-adolescência. Está preparada?



– [Risos] A Diana está uma pré-*teen* autêntica, seja na vaidade ou em tudo o que envolve esta descoberta. Mas é uma miúda muito atinada, é ótima aluna, superquerida com os irmãos, só que procura cada vez mais a socialização, os programas com amigos, tem uma agenda muito difícil de gerir, e quer, naturalmente, afastar-se cada vez mais do núcleo da família e juntar-se aos amigos. Por isso temos de pôr um travão, mas acho que tanto eu como o Gonçalo estamos a conseguir fazer isso bem, entre o polícia bom e o polícia mau. Vamos gerindo consoante o necessário.

– Como é a relação entre os seus filhos. Elas são muito protetoras com o Eduardo?

– Muito, mesmo. Mais do que protetoras, são muito condescendentes com ele e nunca o querem contrariar, o que é um problema para nós, porque se torna mais mimado [risos] e obriga-nos a um trabalho reforçado. Elas são mais competitivas umas com as outras e zangam-se mais entre elas e permitem muito mais ao irmão do que umas às outras.

"Também eu tenho as melhores memórias do Algarve, dos dias longos de praia, e adoro ver que eles estão a viver o mesmo."

– Consegue equilibrar sempre muito bem os "pratos" da vida pessoal, profissional e social.

– Não sou perfeita, muitas vezes falho num lado ou noutro, ou estou a andar sobre vidros para tentar levar tudo para a frente, mas o facto é que levar as coisas com alguma leveza, positivismo e energia faz com que tudo pareça mais fácil. Mas, de facto, não consigo ser essa mão-cheia em todos os campos e muitas vezes corro atrás do prejuízo. Felizmente, tenho ajudas para que todos estejam o melhor possível. Acho que realmente o meu sentido prático ajuda bastante nesta conciliação, mas estou sempre em crescimento e aprendizagem.

– Sente-se orgulhosa de tudo o que tem alcançado a nível pessoal e profissional?

– Sinto, sobretudo porque este ano completei 20 anos de SIC e gostava de dizer à Carolina do *Disney Kids* que conseguimos. Tenho uma carreira consolidada, o que neste meio nem sempre é fácil. O programa que me deram há quatro anos na SIC Mulher é também uma consolidação daquilo que alcancei. E depois, financeiramente, e com o trabalho que vou fazendo nas redes sociais, aliado às marcas com que trabalho, também estou tranquila. Não gosto de pensar demasiado sobre isso para não me acomodar, mas o caminho tem sido muito positivo.

TEXTO: **ANDREIA CARDINALI** FOTOS: **LUÍS COELHO**

Juntos há 15 anos, a antiga jornalista e o gestor vivem dias de alegria e descanso no Algarve com a filha, Isabelinha.

Carla Ascenção e **Pedro Ribeiro** estão juntos há 15 anos, celebram a 15 de agosto 12 anos de casados e têm feito da confiança a maior arma para o sucesso do seu relacionamento, que boa parte do tempo é vivido à distância. É que o amor incondicional que sentem um pelo outro e o respeito e admiração que nutrem pelo caminho de cada um fazem com que do longe se faça perto. E têm conseguido, desde há nove anos, altura em que o gestor se mudou para o Médio Oriente – onde lidera a maior empresa americana no setor de imobiliário na Arábia Saudita e no Dubai, estando envolvido nos maiores projetos de construção do mundo, as megacidades que ali irão nascer

"Ela já viaja desde bebé, é uma realidade que conhece muito bem e já está muito habituada a esta logística." (Carla)

–, viver uma constante ponte aérea de sentimentos. Ponte essa que também faz parte da vida da filha, **Isabelinha**, de quase 4 anos, que desde os 9 meses viaja para o Médio Oriente.

A CARAS encontrou o casal no Algarve, durante as tradicionais férias em família, que não dispensam e que garantem ser fundamentais para desligar das responsabilidades profissionais, em especial para Pedro.

– Estas férias no Algarve são quase obrigatórias...

Carla Ascenção – Sim, fazemos questão de todos os anos estarmos juntos nesta época. É uma altura ótima para a Isabelinha estar com os primos, já que durante o ano nem sempre conseguimos



CARLA ASCENÇÃO E PEDRO RIBEIRO:



UM CASAL EM PERFEITA SINTONIA



conciliar agendas e as oportunidades tornam-se escassas. Por isso acho que este convívio familiar é benéfico para todos, além de ser uma boa oportunidade para conseguirmos relaxar.

– O Pedro continua no Dubai e em Riade e a Carla em constante ponte aérea.

– Sim, vou vivendo entre cá e lá. Aproveito mais ou menos o verão de lá e o verão de cá. Vou indo e voltando, sempre com a Isabelinha, e ela também já adora esta nossa vida. Ela viaja desde bebé, é uma realidade que conhece muito bem e já está muito habituada a esta logística de viajar ou de saber que o pai se vai ausentar. Sempre que vê um avião diz logo: *"O meu papá vem naquele avião."* Já é realmente algo que encara com muita naturalidade.

– Pedro, os meses que passa sem a Carla e a Isabelinha estão a tornar-se mais fáceis ou cada vez mais difíceis?

Pedro Ribeiro – Cada vez mais difíceis, porque a Isabelinha se apercebe cada vez mais das coisas e das ausências. Felizmente, eu tenho muita autonomia e venho muitas vezes a casa, mas ir embora é sempre muito difícil, pois ela já pede para eu ficar. Mas não me posso queixar. Elas vão ter comigo numa altura em que aqui em Portugal é inverno e eu estou a passar 60% do meu tempo em Riade e os outros 40% no Dubai. Elas visitam-me também em Riade, mas maioritariamente no Dubai. Também temos lá um grupo de amigos portugueses, fazemos praia e sentimo-nos muito bem. E, felizmente, temos um apoio familiar muito grande por parte dos meus sogros, das tias e das primas, e isso acaba por ser uma grande ajuda para a Carla na minha ausência.

"Estou a gostar muito de ser eu a decisora da minha vida e dos meus horários. Mas estou sempre aberta a novos desafios." (Carla)

– Tenta compensar a Isabelinha das suas ausências?

– Sim, às vezes não da melhor forma. Tenho de ter noção de que tenho de saber dizer-lhe que não, mas, não tendo o privilégio de estar com ela todos os dias, acabo por fazer coisas que não devia [risos]. Mas hoje em dia já sei que ela já percebeu essa minha "fraqueza" e às vezes tira proveito dela. Mas é muito gratificante vê-la crescer, ser traquinas.

– E já sabe quando regressará a Portugal de vez?

– Tenho uma grande responsabilidade, que não é possível na Europa, pois estamos a construir 12 cidades na Arábia Saudita, metade do país, e a aposta que está a ser feita em mim pelos proprietários e príncipes faz com que me sinta na obrigação de acabar todos os projetos e, por isso, tão cedo não regressarei. A Carla tem-me apoiado desde o primeiro dia e, como ambos temos muita autonomia de movimento e eu sempre que há datas importantes estou cá, pelo menos até 2030 planeio lá ficar.



– Daqui a dois anos a Isabelinha entra no 1.º ciclo e já não poderá ausentar-se seis meses por ano. Aí tomarão outras decisões?

Carla – Para já, ela está no pré-escolar e temos muita liberdade, no futuro logo se vê. Já temos algumas ideias e planos em cima da mesa, mas ainda não está nada definido.

Pedro – A verdade é que com a vida que temos a Isabelinha também acaba por ter experiências que lhe dão outra abertura para o mundo.

– Como é que está a ser esta fase da Isabelinha?

Carla – É uma fase maravilhosa, estamos encantados. É incrível vê-la crescer e acompanhar o seu desenvolvimento. Nunca imaginei que a

O casal aproveitou um dia bastante tropical, de vento, alguma chuva e muito calor, para passear pela Praia do Gigi, onde costuma passar alguns dos 15 dias de férias em terras algarvias.

"A Carla é incrível, se não fosse ela eu não estaria onde estou hoje." (Pedro)



"A Isabelinha é muito ativa e requer muita atenção. É muito gratificante, mas também exaustivo." (Pedro)

O gestor, de 48 anos, e a antiga jornalista, de 43, são muito atentos a todos os passos da filha, Isabelinha, e garantem que se sentem cada vez mais encantados por observar todos os passos do seu crescimento. Ambos assumem que não imaginavam que a paternidade fosse tão maravilhosa.

maternidade me trouxesse esta alegria constante.

Pedro – Adiámos um bocadinho a paternidade, mas se soubéssemos o que sabemos hoje não o tínhamos feito e tínhamos sido pais bem mais cedo. A Isabelinha enche a casa, é muito amorosa, é realmente espetacular.

– Isso quer dizer que ainda há possibilidade de aumentarem a família?

Carla – Acho que não [risos].

Pedro – Por mim, sem dúvida alguma [risos]. A verdade é que a Isabelinha é muito ativa e requer muita atenção. Às vezes não dá mesmo tempo para mais nada a não ser dar-lhe atenção. Por um lado é muito gratificante, mas também exaustivo. Tem muita personalidade [risos].

– É mais parecida com quem?

Carla – Comigo [risos]. Tem uma personalidade muito forte, determinada, sabe bem o que quer e ninguém consegue dar-lhe a volta nem fazê-la mudar de opinião em relação a nada [risos].

– Carla, e saudades da televisão, há?

– Acho que nunca se perde o bichinho da televisão, mas, felizmente, tenho trabalhado imenso na minha área, com a apresentação de eventos, congressos e conferências. Agora tenho disponibilidade total para o fazer e tem acontecido com muita regularidade. E depois também tenho estado a trabalhar muito com o digital e estou fascinada. Estou muito feliz com esta fase profissional da minha vida, que também me permite ter a autonomia e total liberdade de que preciso para a minha vida familiar. Foi algo que me custou muito a conquistar e de que não quero abdicar. Estou a gostar muito de ser eu a decisora da minha vida e dos meus horários. Mas estou sempre aberta a novos desafios, pois só assim me sinto realizada. Por isso, se um dia surgir um desafio que eu ache que vale muito a pena ou que seja irrecusável, certamente que voltar ao jornalismo ou à televisão pode ser uma hipótese.

"É incrível vê-la crescer. Nunca imaginei que a maternidade me trouxesse esta alegria constante." (Carla)

– Qual o segredo para o sucesso da vossa relação?

Pedro – Confiança e apoio mútuo inquestionáveis. Muitas vezes, em termos da nossa agenda familiar, temos algo planeado que por vezes não conseguimos cumprir, e a Carla compreende isso a 100%. E depois a minha ausência também faz com que quando estamos juntos sintamos as borboletas no estômago que os namorados têm. A verdade é que se a Carla não fosse quem é e como é, seria impossível levar isto a bom porto. A Carla é realmente incrível, se não fosse ela eu não estaria onde estou hoje.

– Carla, que bonita declaração de amor.

– Faz-me destas declarações com muita frequência [risos], às vezes até nas redes sociais, e eu fico um bocadinho embaraçada [risos]. Ele é um eterno romântico e foi assim que me conquistou. ●

TEXTO: **ANDREIA CARDINALI** FOTOS: **LUÍS COELHO**

PIMPINHA JARDIM APROVEITA FÉRIAS EM FAMÍLIA ANTES DO REGRESSO À TELEVISÃO



Todos os anos **Pimpinha Jardim** aproveita os últimos 15 dias de julho e os primeiros de agosto para rumar ao Algarve com o marido, **Francisco Spínola**, e os filhos de ambos, **Francisco**, de 14 anos, **Raul**, de 11, e **Tomás**, de 4. Depois de uns dias na Praia Verde com as primas e tias, a filha mais velha de **Cinha Jardim** mudou-se para Vilamoura e juntou-se ao clã Patrocínio, com o qual mantém uma relação muito estreita. "*Aqui estamos todos juntos e eu acabo por recordar a minha infância, já que, além do nosso grupo de amigos, também cá está alguma da minha família do Porto, da parte do meu pai. E depois é ótimo ver os miúdos todos juntos, a estreitarem laços de ano para ano e a tornarem-se cada vez mais autónomos. O verão acaba por ser um momento de união e de memórias, que espero sejam tão boas para eles quanto as que eu tenho de quando tinha a idade deles*", disse-nos Pimpinha, enquanto brincava com o filho mais novo e o do meio, Raul, se aproximava com um grupo de amigos.

"Entre as atividades de cada um não nos sobra muito tempo, mas eu e o Francisco vamos gerindo este caminho que sabemos que é a dois."

Apesar de os filhos estarem cada vez mais independentes, continua a ser uma mãe-galinha, como nos confessou: "*Assim que fui mãe, decidi logo que queria ser muito presente na vida deles e não consigo deixá-los com facilidade, ando sempre com eles atrás e gosto de acompanhar todas as suas fases. Aqui é um bocadinho a continuação disso. Estamos de férias, mas continuo*

a estar atenta a tudo o que eles fazem e a querer saber sempre por onde andam."

Depois de uma pausa profissional de dois anos e meio para se dedicar mais à família, mas também porque estava a chegar a um ponto de extremo cansaço, Pimpinha prepara-se para regressar à televisão já em meados de agosto. Apesar de ainda não poder adiantar muito sobre este regresso, não podia estar mais feliz, como assume: *"Passei por uma fase muito cansativa, que me fez sentir que não estava a conseguir cumprir como queria nem no trabalho nem em casa, com a família. A TVI deixou-me sempre a porta aberta e agora que os meus filhos estão mais crescidos, em especial o mais novo, que já vai para o pré-escolar, está na altura de regressar. Estou muito contente, vou cheia de vontade e vou trabalhar em direto,*

"Sinto-me bem comigo, estou mais tranquila, os meus filhos estão mais crescidos e já tenho mais tempo para mim."

o que me permitirá continuar a ter tempo para mim e para os meus. E isso deixa-me muito feliz. Além de que tenho a certeza de que vai correr muito bem, pois gosto muito da adrenalina e do resultado do trabalho de um direto. Sinto que este é o momento certo para o meu regresso."

Cada vez mais feliz na sua pele, em especial desde que entrou na década dos 40, em junho, Pimpinha acredita que o melhor ainda está para vir. *"Tenho a certeza de que vão ser os melhores anos da minha vida. Sinto-me bem comigo, estou mais tranquila, os meus filhos estão mais crescidos, já tenho mais tempo para cuidar de mim, já estou mais independente deles*



Depois de dois anos e meio afastada dos ecrãs, a filha mais velha de Cinha Jardim vai voltar à TVI.



Pimpinha aproveita todos os momentos para brincar com os filhos e estreitar laços de uma maneira mais descontraída que a da azáfama do dia a dia.

e já me consigo ir divertir sem estar preocupada com eles e como estarão sem mim", refere.

Apesar de a vida familiar estar mais organizada, o tempo despendido em casal ainda é escasso: *"Estaria a mentir se dissesse que temos mais tempo para namorar, e acho que muitas vezes isso faz-nos falta. O Francisco trabalha muito e por causa dos restaurantes acaba por ter horários diferentes dos meus. E, depois, todas as fases das crianças são muito desafiantes. O Francisco já está na adolescência, o Raul é o filho do meio e temos de tentar equilibrar tudo e o Tomás ainda precisa de muita atenção. A verdade é que entre as atividades de cada um não nos sobra muito tempo. Mas vamos gerindo este caminho que sabemos que é a dois."*

TEXTO: **ANDREIA CARDINALI** FOTOS: **LUÍS COELHO**

NOITE TROPICAL

FESTA DE VERÃO DA CARAS REÚNE FAMOSOS

A festa de verão da CARAS no Algarve já é uma tradição e este ano não foi exceção. O Cuá Cuá, na Quinta do Lago, vestiu-se com as cores da CARAS e abriu as suas portas às dezenas de convidados que fizeram questão de marcar presença numa noite verdadeiramente tropical, quente, com chuva e trovoada, mas repleta de animação e muita música. A festa iniciou-se

FOTOS: LUÍS COELHO



Joaquim Sousa Martins com a mulher, Andrea Nunes


Fernando Gouveia e Bibá Pitta com os filhos Salvador, Maria e Dinis


Lourenço Monteiro com Dinis, Salvador e Maria Pitta


Helga Barroso



Raquel Rocheta



A DJ Ana John


Pedro e Irma Bogorro com Eugénio Campos e Madalena Sá

NOITE TROPICAL

com um jantar, servido pelo "chef" Luís Campos, com alguns dos seus pratos mais marcantes, e terminou na pista de dança ao som das músicas mais "in" do momento. "Nunca falhei uma festa da CARAS. Aqui, neste espaço, o sabor é ainda mais especial, pois venho para esta discoteca desde adolescente e poder fazê-lo com os meus filhos é maravilhoso", contou-nos Bibá Pitta, enquanto dançava junto de três dos seus cinco filhos.

FOTOS: LUÍS COELHO

Pedro Ribeiro, Carla Ascenção, Patrícia Pereira da Silva e Luís Carvalho



Anne Kristine, Nélson Azevedo, Rita Morais Pequeno e João Rôlo


Elsa Matias e Fernando Hipólito





O jantar foi servido no exterior



Um pormenor das mesas



Weza da Silva



Jorge Correia de Campos, José Manuel Trigo e José Pestana



João Rebelo, Hugo Tabaco e Gonçalo Peixoto

A apresentadora terminou as férias e está de regresso ao trabalho. Tem em mãos vários desafios profissionais e o desejo de concretizar um sonho no próximo ano.

Depois de umas férias românticas nas ilhas gregas na companhia do namorado, o ex-tenista **João Monteiro**, de 30 anos, **Cristina Ferreira**, de 46, terminou este seu período de descanso no Algarve, onde esteve também com alguns amigos. A apresentadora e diretora de Entretenimento e Ficção da TVI marcou presença na Summer Gala do *resort* de luxo Pine Cliffs, em Albufeira, onde assistiu ao concerto de **Tom Jones**. *"O fim das minhas férias coincidiu com esta noite tão especial, com este jantar e gala de verão, por isso foi com todo o prazer que aceitei o convite para vir. Oiço falar desta gala há muitos anos e foi a primeira vez que finalmente consegui marcar presença"*, disse à CARAS, que acompanhou o evento em exclusivo. Cristina não quis perder a oportunidade de ver ao vivo o artista britânico. *"Já tenho quase 47 anos e desde sempre que oiço as músicas do Tom Jones, o* Sex Bomb *é talvez aquela mais marcante"*, referiu.

Foi antes do espetáculo e do jantar de gala, que decorreram nos campos de golfe do Pine Cliffs, que a apresentadora fez um resumido balanço sobre os dias de descanso, não só os que passou em terras algarvias, como a semana romântica na Grécia. *"Adoro o Algarve, os dias têm estado incríveis, um calor imenso, e é sempre um prazer poder vir até cá"*, disse, revelando também que as férias com João Monteiro nas ilhas gregas *"correram muito bem"*.

E acrescentou ainda que este ano não terá mais nenhuma temporada prolongada para descansar. *"Estamos a lançar um novo canal – que começa dia 9 de agosto – e foi por causa disso que antecipei as minhas férias. E agora vai ser trabalhar até janeiro de 2025"*, declarou a estrela da TVI, que na segunda-feira, 5 de agosto, regressou à condução do programa *Dois às 10*, ao lado de **Cláudio Ramos**.

"As férias [nas ilhas gregas, com o namorado, João Monteiro] correram muito bem."

Cristina Ferreira está focada nos desafios que tem pela frente nos próximos meses, mas também tem os olhos – e o coração – postos no próximo ano, uma vez que pretende conseguir concretizar um sonho antigo. *"Tenho um projeto pessoal para 2025 de que ninguém está à espera. Acho que vai surpreender e é uma coisa que ando a preparar há alguns anos, o que me deixa muito feliz"*, contou, garantindo que não é o seu casamento.

Recorde-se que a apresentadora viveu em união de facto com o empresário **António Casinhas** – pai do seu filho, **Tiago**, de 16 anos –, de quem se separou em 2011, mas nunca realizou o sonho de se vestir de noiva e de subir ao altar. Poderá fazê-lo com João Monteiro, com quem namora desde novembro, mas, segundo contou à CARAS, não é esse o projeto pessoal a que se refere.



CRISTINA FERREIRA
"TENHO UM PROJETO PESSOAL PARA 2025 DE QUE NINGUÉM ESTÁ À ESPERA"


FFS RESORT
GARVE



Os últimos dias de descanso da apresentadora foram passados no Algarve. Com vários projetos em mãos, vai estar a trabalhar sem férias até janeiro de 2025.

No campo profissional, novidades também não faltam. A apresentadora está entusiasmada com o novo canal do Grupo Media Capital, o V+TVI. *"É um espaço para novos talentos, onde outras pessoas que fazem parte da TVI também podem crescer, onde vamos continuar a mostrar a nossa ficção. Mas é também um espaço que terá programas em direto, com um destaque especial para o futebol. No fundo, é um canal de profunda liberdade, onde não há a preocupação das audiências, onde fazemos apenas televisão livre e feliz*", explicou.

A par deste lançamento, continua a marcar presença diária no programa de entretenimento matinal da TVI generalista e está a preparar o seu regresso, como anfitriã, aos *reality shows*. "A Casa dos Segredos *está de volta, é um regresso desejado para muitos espectadores, e estamos todos bastante entusiasmados*",

"O meu crescimento profissional passa pela TVI, mas também por outros desafios."

contou Cristina, que no verão de 2020 trocou a SIC pela TVI. *"Já lá vão quatro anos e o balanço deste regresso é muito positivo: o crescimento é notório e começou logo no primeiro dia, os projetos que nós implementámos mantêm-se e temos atingido os nossos objetivos, que são uma maior diversidade de programas, indo ao encontro das exigências do público*", sublinhou.

Além do projeto pessoal que está no segredo dos deuses, Cristina Ferreira continua a dividir-se em várias áreas. *"O meu crescimento profissional passa pela TVI, mas também por outros desafios. Há algumas novidades, mas das quais não posso falar."* Um desses desafios envolve influenciadores digitais de todo o mundo. *"É um projeto da Media Capital, mas, enquanto administradora da área digital, sou eu que estou à frente dele. Acho que vai ser extraordinário, pois será o primeiro em Portugal com esse conceito*", garantiu.

TEXTO: **ANA RITA SANTOS** FOTOS: **JOSÉ OLIVEIRA**

MÁRIO FERREIRA E PAULA PAZ DIAS FERREIRA: "FAZERMOS FÉRIAS SÓ A DOIS É IMPORTANTE"

Momentos antes do concerto de **Tom Jones** na Summer Gala do *resort* Pine Cliffs, em Albufeira, a CARAS encontrou **Mário Ferreira** e a mulher, **Paula Paz Dias Ferreira**. O casal encontrava-se no Algarve com as filhas, **Carlota**, de 17 anos, e **Catarina**, de 13, a desfrutar de uns dias de férias em família. *"Já estivemos num dos nossos cruzeiros pelo Mediterrâneo e depois viemos até aqui, onde estaremos mais uns dias"*, contou a empresária e administradora da Media Capital, adiantando que estes dias de praia serão para desfrutar da companhia das filhas e dos amigos.

"As praias algarvias têm aquele encanto, a água está um bocadinho fria, mas são excelentes, e nós somos mais fãs de praia do que de piscina", revelou a antiga juíza. Depois deste período de férias dedicado à família, o casal vai fazer uma viagem romântica. *"Nestes dias em família há muita confusão para namorar"*, brincou o presidente do conselho de administração da Media Capital, acrescentando: "Fazermos *férias só a dois é importante, por isso depois vamos só nós até à Capadócia, na Turquia, um destino escolhido pela Paula."* A empresária partilha da opinião do marido. *"Quando se tem filhos, a atenção dispersa-se um pouco e sentimos falta de momentos só para nós. A Capadócia estava na nossa lista há uns tempos, e queremos muito fazer a viagem de balão"*, referiu.

"Quando se tem filhos, a atenção dispersa-se um pouco e sentimos falta de momentos só para nós."

Por estar de férias, Mário Ferreira não esteve no lançamento da nova aposta da Media Capital, o V+TVI, que define como *"um canal que vai ao encontro do que os espectadores procuram, desde novelas a tardes de cinema, com uma predominância de desporto, nomeadamente futebol, cultura e viagens"*.

TEXTO: **ANA RITA SANTOS** FOTO: **JOSÉ OLIVEIRA**



Olivier da Costa
e Catarina Miranda



Bárbara
Lourenço



O cantor
Nélson Freitas

OLIVIER REÚNE AMIGOS NA INAUGURAÇÃO DO SEU NOVO RESTAURANTE NO ALGARVE



Várias estrelas estiveram na festa de abertura do ÀCosta by Olivier.

O anfitrião com Rita Pereira

Catarina Miranda

Margarida Corceiro

É na Praia da Falésia, em Albufeira, que se situa o novo espaço de restauração de **Olivier da Costa**, aberto em parceria com o hotel Domes Lake Algarve. A festa de inauguração do ÀCosta by Olivier reuniu várias figuras públicas e a CARAS acompanhou em exclusivo o evento. E o empresário surpreendeu os seus convidados com algumas das iguarias presentes na carta, como amêijoas à Bulhão Pato e arroz negro com carabineiros, assim como com outras improvisadas no momento.

Uma das convidadas foi **Rita Pereira**, que não poupou elogios a esta nova aposta do empresário. *"Vim de propósito para a inauguração e este já é um dos meus restaurantes preferidos do Olivier, tem uma onda muito Mónaco, Nice, que eu adoro, ele tem muito bom gosto. E a comida é incrível, claro"*, disse a atriz.

Este espaço no Algarve nasceu menos de dois meses depois do lançamento do primeiro ÀCosta by Olivier, em Lisboa. *"Esta abertura estava a ser preparada há muitos meses e, na minha visão, fazia todo o sentido este espaço estar também presente no Sul, da mesma forma que já tínhamos o Yakuza Algarve, no Pine Cliffs, e o XXL Quinta do Lago, no Wyndham Grand Algarve"*, explicou Olivier, que não esconde o orgulho que sente ao ver que os seus restaurantes são frequentados por várias celebridades, tanto a nível nacional como internacional.

"O Olivier é um criativo É tudo magnífico, a equipa, a envolvência, a decoração e os sabores." (Catarina Miranda)

"Há, acima de tudo, um sentimento de dever cumprido, porque muitas estrelas escolhem os meus espaços por sermos uma referência. E a verdade é que para sermos uma referência temos


Gonçalo Peixoto



O empresário abriu o seu 30.º restaurante


Lucas Dutra com Margarida Corceiro

"Muitas estrelas escolhem os meus espaços por sermos uma referência, e, para o sermos, temos que trabalhar muito e bem." (Olivier)

que trabalhar muito e bem", afirmou o empresário, que neste momento tem um total de 30 restaurantes em seis países. Um feito que lhe tem dado exposição internacional. "*Quando muitos estrangeiros chegam a Portugal, é normal já terem ouvido falar do meu nome*", referiu.

Além de Rita Pereira, **Margarida Corceiro**, acompanhada pelo seu amigo e ator **Lucas Dutra**, também esteve na festa de inauguração do ÀCosta by Olivier. E não faltaram igualmente figuras como o estilista **Gonçalo Peixoto**, o cantor **Nélson Freitas**, a atriz **Bárbara Lourenço** e a apresentadora **Catarina Miranda**. Esta última teceu muitos elogios não só ao espaço, como ao próprio empresário. "*O Olivier é um criativo e qualquer dos restaurantes que tem é pensado ao detalhe. É tudo magnífico, a equipa, a envolvência, a decoração e os sabores*", afirmou.

TEXTO: **ANA RITA SANTOS** FOTOS: **JOSÉ OLIVEIRA**

A atriz, que integra o elenco da nova novela da TVI, já brilha na representação além-fronteiras.

Aquela adolescente que vimos dar os primeiros passos como atriz há cinco anos, na novela *Prisioneira*, já tem um percurso preenchido na área da representação, que até já ultrapassou fronteiras. **Margarida Corceiro**, de 21 anos, que integra o elenco da próxima novela da TVI, acaba de fazer dois projetos em Espanha: *Citas Barcelona* e *Punto Nemo*, que marcam a sua estreia no mercado internacional. A par disto, ainda dá a cara a várias campanhas publicitárias e é empresária desde que se tornou sócia da prima, **Marta Matias**, fundadora da Missus. Foi precisamente numa *pool party* onde foi apresentada a coleção de verão da marca de *swimwear* portuguesa, na Casa do Presidente, em Monsanto, que nos encontrámos com a atriz.

"Tento ser segura e estar sempre confortável, mas também acordo nos meus dias 'não' e está tudo bem com isso."

Margarida Corceiro sabe o valor que tem, mas vive sem deslumbramentos. Cresceu nestes últimos anos sob os holofotes e a sua vida amorosa deu muito que falar, primeiro o namoro de três anos com o futebolista **João Félix**, depois o alegado romance com o piloto **Lando Norris**. Aprendeu, por isso, a lidar cedo com a exposição pública e a gerir a informação de forma a não lhe fazer mossa. Diz ainda não ser escrava da imagem, mesmo sendo essa uma das suas ferramentas de trabalho. Mas vamos dar-lhe palco e ver o que Margarida tem para nos dizer.



MARGARIDA CORCEIRO: "JÁ É MAIS COMUM



NÃO ASSOCIAR A BELEZA À INCOMPETÊNCIA”



– A sua imagem e o seu corpo são as suas ferramentas de trabalho. Sente algum tipo de pressão social para estar sempre bem?

Margarida Corceiro – Não sinto, porque já me habituei e é a minha realidade há vários anos, não sou nada rígida comigo e não sinto nenhuma pressão social, felizmente.

– É fundamentalista nos cuidados que tem com o corpo, com a pele, com a alimentação?

– Zero fundamentalista, mesmo. Tenho uma alimentação equilibrada, porque já a tinha em casa dos meus pais e dei apenas continuidade a isso, mas não restrinjo nada. Os cuidados com a pele já tenho vindo a ter mais alguns,

"Por opção pessoal não tenho acesso nem a metade do que se escreve sobre mim."

Depois do namoro mediático com o futebolista João Félix, foi-lhe atribuído um romance com o piloto Lando Norris, que prefere não comentar, pois quer resguardar a sua vida privada.



mas porque, como disse anteriormente, a minha imagem é uma das ferramentas do meu trabalho e gosto de garantir que estou bem, com a pele hidratada e confortável.

– Como é que se lida com a rejeição quando se tem de trabalhar com a imagem?

– Aprendi cedo a ouvir vários "nãos" em *castings* e isso faz parte do nosso dia a dia enquanto atores. Há projetos que são para nós e outros não, muitas vezes nem está relacionado com a imagem, mas sim com o facto de a personagem/projeto ser ou não adequado para nós. Lido bem e aprendi que faz parte. Acredito que o que for mesmo para mim, com trabalho e empenho, cá chegará.

– Parece ser uma mulher segura. É mesmo assim ou há alturas em que a autoestima é ameaçada?

– Tento ser segura e tento estar sempre confortável, mas também acordo nos meus dias "não" e está tudo bem com isso. Sou uma pessoa como outra qualquer, e todos nós temos uns dias com mais confiança do que outros.

"Consigo perceber os privilégios a que tenho acesso devido à minha profissão e consigo perceber que as vidas não são todas assim."

– Dizia numa entrevista à CARAS, em novembro último, que por ser bonita tinha de se esforçar o dobro para acreditarem no seu talento. Continua a sentir isso ou já a levam mais a sério?

– Não sinto que seja o dobro, mas que tenho de mostrar aquilo de que sou capaz para não ser só a "capa" do livro sem dúvida. Apesar disso, quero acreditar que esse estigma e preconceito já estão a cair em desuso e que já é mais comum não associar a beleza à incompetência, até porque não faz sentido absolutamente nenhum. Conheço pessoas muito bonitas realmente competentes e inteligentes.

– Isso é um mito que se criou e que, infelizmente, é perpetuado, mas estamos num bom caminho de afirmação enquanto mulheres?

– Sim. Estou confiante de que estamos no bom caminho e que o facto de termos liberdade para falar e para nos expressarmos sobre tudo faz toda a diferença.

– Nos últimos anos tem-se dado cada vez mais voz às mulheres. Sente isso?

– Sim, e ainda bem! Tenho uma família de mulheres incríveis, com percursos profissionais fabulosos, e isso só é possível por termos o acesso à liberdade que hoje em dia temos.

– Há muita rivalidade entre mulheres na área em que trabalha, nomeadamente como influenciadora?

– Eu não sinto rivalidade nenhuma, genuinamente.



Margarida, que vai ser uma das protagonistas da nova novela da TVI, que conta no elenco com nomes como Kelly Bailley, Inês Aguiar e Diogo Infante, deu os primeiros passos na sua

– Recebe mais críticas do público feminino ou masculino?

– Não tenho essa contabilização presente, mas nas críticas construtivas (que são as que procuro reter) é capaz de ser equilibrado.

– A sororidade ainda é uma utopia ou começa a ser uma realidade?

– Não sinto que seja uma utopia. Tenho muitas amigas mulheres que me apoiam sem qualquer problema e vice-versa, do meio e fora dele.

"Nós sabemos a verdade da nossa vida e isso é o que nos deve tranquilizar quando lemos alguma coisa que não nos agrada."

– Depois de um namoro mediático com o João Félix, surgiram notícias que davam como certa uma relação com o piloto Lando Norris. Têm algum fundo de verdade?

– Vou optar por não responder a essa pergunta, porque tenho preferido guardar a minha vida íntima para mim. Quando tiver alguma coisa que ache relevante contar, prometo que o faço.

– Como é que lida com tudo o que se diz e escreve sobre si?

– Lido bem e percebo que faz parte do meu trabalho. Já aprendi a filtrar e, por opção pessoal, não tenho acesso nem a metade do que se escreve sobre mim.

– Aprendeu a arranjar armas para se defender? Quais?

– Percebi que o que escrevem sobre mim é muito mais sobre a pessoa que escreve do que realmente sobre mim, aprendi que muitas vezes saem coisas completamente não fundamentadas ou falsas pela necessidade de venda de alguns meios, e que há assuntos que não controlamos. E está tudo bem. Nós sabemos a verdade da nossa vida e isso

carreira internacional nas séries espanholas "Citas Barcelona" (Prime Video) e "Punto Nemo" (RTP, em coprodução com a Prime Video), que vai estrear em breve no canal estatal.

é o que nos deve tranquilizar quando lemos alguma coisa que não nos agrada.

– As redes sociais podem ser um veículo obrigatório para quem tem um trabalho como o seu, mas não se sente asfixiada pelas mesmas?

– Obrigatório não é. Há muitos atores no mundo sem redes sociais. Não me sinto asfixiada em nenhum momento, aliás, se assim fosse, já não as teria.

– Consegue passar um dia *off*? Ou cria-lhe algum tipo de ansiedade não fazer *scroll*?

– Consigo, sim. Não me cria nenhuma ansiedade em termos pessoais, muitas vezes gera é preocupação em termos profissionais, porque, felizmente, tenho muitos compromissos a decorrer e quando estou mais *off* preocupo-me, mas quando vou de férias desligo e sabe-me muito bem.

"Tenho preferido guardar a minha vida íntima para mim." (acerca do alegado namoro com Lando Norris)

– Diz que os seus pais sempre a ensinaram a ser humilde e a nunca se deslumbrar. É, no entanto, uma tarefa difícil quando se é tão nova e se tem acesso a tanta coisa que não está ao alcance da maioria dos jovens da sua idade.

– Para os meus pais eu sou a Magui fora da televisão, das campanhas, das redes sociais. Puxam-me sempre para a realidade, mas de uma forma muito natural, porque eu por acaso até acho que consigo perceber os privilégios a que tenho acesso, devido à minha profissão, e perceber que as vidas não são todas assim.

– Quem é a Margarida longe dos holofotes?

– É muito parecida com a Margarida sob os holofotes, na



"Não sinto que [por ser bonita] tenha de me esforçar o dobro, mas que tenho de mostrar aquilo de que sou capaz para não ser só a 'capa' do livro sem dúvida."



"Não me sinto asfixiada pelas redes sociais. Se assim fosse, já não as teria."

Além da sua carreira na representação, Margarida tornou-se empresária quando aceitou o convite da prima, Marta Matias, para ser sócia da Missus, marca de "swimwear" portuguesa.

verdade. Eu procuro não perder a minha essência só por estar a trabalhar. Sou eu na mesma, e isso é o que quero continuar a fazer.

– Continua a saber lidar bem com o seu lado público?

– Sim. Gosto muito que me transmitam *feedback* sobre o meu trabalho e sinto-me muito acarinhada pelo público.

– Acaba de dar os primeiros passos além-fronteiras, com os projetos *Citas Barcelona* e *Punto Nemo*, que fez em Espanha. Como é que surgiu a oportunidade?

– É verdade, e não podia estar mais feliz. Tenho cumprido os meus objetivos e com 21 anos é realmente gratificante, nem eu sonhava que fosse tão cedo. A oportunidade surgiu através da minha equipa de *acting* e aceitei assim que soube o que era.

"Tenho cumprido os meus objetivos e com 21 anos é realmente gratificante, nem eu sonhava que fosse tão cedo."

– Nesses projetos trabalha com grandes nomes da representação. É uma responsabilidade acrescida?

– Sim, completamente. Em *Punto Nemo*, por exemplo, tive a oportunidade de trabalhar com a **Sara Matos**, somos as únicas portuguesas no projeto. Adorei a Sara, a **Alba Flores**, a **Nawja Nimri**, o **Maxi Iglesias**… Foi realmente incrível e fui muito bem recebida por todos.

– Alia a carreira na representação com o papel de empresária...

– Sim, a Missus começou por ser uma paixão da Marta e rapidamente se tornou uma paixão minha, de tal forma que aceitei o convite dela para me tornar sócia do projeto.

– É fácil trabalhar com a família?

– O único exemplo que tenho é mesmo com a Marta e tem corrido tudo muito bem. Ouvimo-nos muito uma à outra e tem funcionado.

TEXTO: **CRISTIANA RODRIGUES** FOTOS: **JOÃO LIMA**

Matilde a mostrar o anel de noivado



Quatro anos depois de começarem a namorar, a atriz, de 24 anos, e o surfista, de 34, estão noivos. Quem o fez saber foi Nic von Rupp, que partilhou nas redes sociais algumas imagens em que Matilde mostra, feliz, o anel de noivado.



NA INDONÉSIA, NIC VON RUPP SURPREENDE

Juntos há quatro anos, **Matilde Reymão** e **Nic von Rupp** preparam-se para oficializar a relação. Durante umas férias no *resort* Nihi, na ilha de Sumba, a cerca de uma hora de voo de Bali, na Indonésia, o surfista surpreendeu a atriz com um pedido de casamento. *"Ela disse sim! Vou passar o resto da minha vida com esta alma linda, mais do que grato"*, escreveu Nic von Rupp na legenda de uma sequência de fotos que partilhou na sua página de Instagram, nas quais Matilde mostra, feliz, o anel de noivado. Horas depois, a protagonista da novela da TVI *Cacau* também usou as redes sociais para se manifestar: *"Mil vezes sim"*, pode ler-se na sua publicação.

Recorde-se que a atriz, de 24 anos, e o surfista, de 34, vivem juntos há dois anos e têm uma relação muito equilibrada, como admitiu Matilde à CARAS em novembro de 2022: *"Quero dar o máximo na minha relação e sei que o*



A atriz e o surfista estão juntos há quatro anos

MATILDE REYMÃO COM PEDIDO DE CASAMENTO

Nic também. Temos uma relação supersaudável e amorosa, sem gritos nem discussões. É bom." Nessa mesma entrevista, Matilde elogiou o namorado e garantiu que ele é a pessoa certa: *"Gosto da forma como ele trata os outros, principalmente a família. Isso foi uma das primeiras coisas que me fez sentir especial. É íntegro, honesto, transparente, carinhoso. Adoro pessoas afetuosas, ele está sempre a abraçar-me e eu gosto muito disso. Desde que o conheço, sinto que é a pessoa certa."*

Também Nic von Rupp, em declarações à nossa revista em fevereiro de 2021, confessou que ambos encontraram um equilíbrio na relação e que respeitam o espaço de cada um: *"Somos pessoas muito parecidas e o facto de não haver divergências tem ajudado a que a nossa relação permaneça assim. A Matilde é um sol com pernas. É uma pessoa muito tranquila, sorridente, e adapta-se a todas as situações."*

TEXTO: **CRISTIANA RODRIGUES**
FOTOS: **JOÃO LIMA** E **@NICVONRUPP**





FOTOS: D. R.

VENEZUELA, UM PAÍS EM ESTADO DE ALERTA

O mundo está de olhos postos na Venezuela, sobretudo depois de o Conselho Nacional Eleitoral da Venezuela ter reiterado os resultados das presidenciais, dando a vitória a **Nicolás Maduro** com 52% dos votos, contra os 43% obtidos por **Edmundo González**. Por todo este território da América do Sul milhares de pessoas saíram às ruas, uns para se manifestarem contra uma alegada fraude eleitoral, outros para apoiarem Maduro, que está à frente do destino dos mais de 28 milhões que compõem a população venezuelana. Edmundo González, de 74 anos, pede harmonia e paz aos manifestantes, enquanto Maduro, de 61, acusa a oposição de estar a planear um atentado. Até à hora de fecho desta edição, durante os protestos teriam morrido 20 pessoas e mais de duas mil já tinham sido presas. E para estas não haverá perdão, como já garantiu o chefe de Estado reeleito.

"Os relatórios das missões internacionais de observação eleitoral afirmam claramente que as eleições presidenciais de 28 de julho não cumpriram as normas internacionais de integridade eleitoral", como se lê no comunicado do Alto Representante da União Europeia para os Negócios Estrangeiros e a Política de Segurança, **Josep Borrell,** divulgado no dia 4 de agosto.

PATRÍCIA SAMPAIO
Medalha de bronze

Patrícia Sampaio assegurou a primeira subida ao pódio para Portugal em Paris, ao bater a japonesa **Takayama Rika** na competição de judo (-78 kg). Com a medalha de bronze ao peito, a atleta, de 25 anos, natural de Tomar, declarou: *"É uma felicidade gigante com poucas palavras para expressar o que estou a viver. Muita gratidão para as pessoas que estão comigo e por aquilo que vivi. Ainda não estou bem em mim."* Mais tarde, através da página de Instagram do Comité Olímpico de Portugal, Patrícia deixou uma mensagem de agradecimento: *"Obrigada por me apoiarem neste dia tão feliz e tão histórico para Portugal."*



FOTO: @SAMPAIOLOVESJUDO





FOTOS: COP/FRANCISCO PARAÍSO

FILIPA MARTINS • Feito histórico

Terminou a final *all-around* na Arena Bercy em 20.º lugar, mas fez história ao ser a primeira ginasta portuguesa a chegar a uma final de ginástica artística feminina, alcançando um resultado inigualável para o nosso país. Em declarações à Federação de Ginástica de Portugal, a atleta portuense, de 28 anos, afirmou estar feliz com a sua prestação *"Estar aqui, na final dos Jogos Olímpicos, foi como ganhar uma medalha."*

CARAS
JOGOS OLÍMPICOS PARIS 2024


FOTO:@_ANAVIEEIRAA

KATERINA SINIAKOVA E TOMAS MACHAC
Ex-namorados conquistam o ouro

Katerina Siniakova, de 28 anos, e **Tomas Machac**, de 23, estavam juntos desde 2020, mas em julho último, pouco antes do arranque dos Jogos Olímpicos, fizeram saber que o namoro tinha terminado. Ainda assim, decidiram que o fim da relação não iria implicar com a participação nos Jogos Olímpicos de Paris, onde competiram na categoria de pares mistos


FOTO: @SINIAKOVAKATERINA

GABRIEL SANTOS E ANA CAROLINA VIEIRA
Casal de atletas gera polémica

Um dia antes do início dos Jogos Olímpicos, o casal de brasileiros **Ana Carolina Vieira** e **Gabriel Santos** fez uma visita turística à Torre Eiffel. Na sequência deste momento, que a nadadora, de 22 anos, publicou nas suas redes sociais, o Comité Olímpico Brasileiro decidiu expulsar a atleta, enquanto o nadador levou uma repreensão. O chefe da delegação olímpica brasileira justificou a expulsão por Carolina já ter sido advertida anteriormente por ter contestado uma decisão do organismo *"de forma desrespeitosa e agressiva"*. Depois de ter deixado a capital francesa, Ana Carolina publicou um vídeo na sua página de Instagram onde alegou que uma falha de comunicação resultou na destruição do seu *"sonho olímpico"*.



FOTO: KIMIAA_YOUSOFI

KIMIA YOUSOFI
Corrida pelos direitos das mulheres

Chegou em último lugar na prova dos 100 metros femininos dos Jogos Olímpicos, mas para **Kimia Yousofi** os resultados eram o menos importante. Esta jovem afegã, de 28 anos, que vive refugiada na Austrália desde 2022, queria mesmo era passar aos talibãs uma mensagem em nome das mulheres do seu país: *"Educação. Desporto. Os nossos direitos"*, escreveu num papel que levava nas mãos. O Afeganistão é considerado o país mais repressivo do mundo no que diz respeito às mulheres.

no torneio de ténis de pares mistos

no torneio de ténis. Ao vencerem os chineses **Zhang Zhizhen** e **Wang Xinyu**, os atletas checos subiram ao primeiro lugar do pódio e selaram a vitória com um abraço e um beijo na boca. Um momento inesperado que está a dar que falar e que já suscitou rumores de que Siniakova e Machac reataram a relação, informação que nenhum dos dois confirmou.



FOTO: CLAIRE MICHEL - TRIATHLETE

CLAIRE MICHEL

Triatleta internada com "E. coli"

Quatro dias depois de ter participado numa prova individual de triatlo feminino dos Jogos Olímpicos no rio Sena, **Claire Michel** foi internada num hospital em Paris com *E. coli.* As causas da infeção da atleta de triatlo belga, de 35 anos, ainda não foram apuradas, mas como medida de prevenção o Comité Olímpico da Bélgica decidiu retirar a sua equipa da prova de triatlo de estafetas mistas, cuja competição estava marcada para 5 de agosto. Recorde-se que antes do início das Olimpíadas os banhos no rio estiveram interditos devido à má qualidade da água, o que levou ao cancelamento de treinos e levantou algumas dúvidas se estaria em condições a tempo das competições.



FOTO: @CECCON_THOMAS

THOMAS CECCON

Atleta medalhado critica condições da Aldeia Olímpica

Thomas Ceccon, que foi ouro nos 100 metros costas e bronze nos 4x100 metros livres, fez duras críticas às más condições da Aldeia Olímpica, depois de ter sido fotografado pelo remador saudita **Husein Alireza** enquanto dormia num jardim. *"Não há ar condicionado na aldeia, está calor e a comida é má. Estou desiludido por não ter chegado à final, mas estava demasiado cansado. É difícil dormir à noite e à tarde. Normalmente, quando estou em casa, durmo sempre à tarde: aqui tenho dificuldade em lidar com o calor e o barulho"*, disse o italiano, que tem dado que falar também como modelo.

O REGRESSO EM GRANDE DE SIMONE BILES,

A equipa norte-americana de ginástica



Simone Biles e Sunisa Lee, que levou o bronze na prova individual geral de ginástica artística

Após uma pausa na carreira por altura dos Jogos Olímpicos de Tóquio, em 2021, para superar problemas relacionados com depressão e ansiedade, a ginasta norte-americana, de 27 anos, brilhou na competição em Paris2024.



A atleta com o marido, Jonathan Owens

QUE CONQUISTOU QUATRO MEDALHAS

A tetracampeã olímpica conquistou três medalhas de ouro e uma de prata

Depois de nos Jogos Olímpicos de Tóquio2020 ter desistido de várias provas nas quais era uma das favoritas às medalhas de ouro para cuidar da sua saúde mental, **Simone Biles** regressou às competições em Paris2024. E a ginasta norte-americana, de 27 anos, voltou em grande, conquistando três medalhas de ouro – na competição por equipas, na competição individual geral e nas finais por aparelho – e levando ainda a prata na final do solo feminino de ginástica artística. Na prova de trave de equilíbrio ficou na quinta posição.

Na capital francesa, Biles contou com o apoio do marido, o jogador de futebol americano **Jonathan Owens**, que mostrou o orgulho que tem na atleta através das redes sociais. *"Grandeza. Amo-te tanto, querida. Consegues alcançar tudo o que te propões e fazes isso com tanta graça. Nove vezes medalhada olímpica e a contar! Estou tão orgulhoso de ser o teu marido"*, escreveu, depois de Simone ter conquistado o terceiro ouro em Paris. ●

TEXTO: **CRISTIANA RODRIGUES** FOTOS: **@SIMONEBILES**



REALEZA EUROPEIA CELEBRA CONQUISTAS DE



Guilherme e Máxima com Alexia e Amalia



Por esta altura todos os caminhos vão dar a Paris, inclusivamente os da realeza europeia, que tem celebrado as conquistas dos atletas dos seus países. Exemplo disso foram **Máxima** e **Guilherme** da Holanda e as filhas mais velhas, a princesa herdeira, **Amalia**, de 20 anos, e a princesa **Alexia**, de 19, que assistiram, entusiasmados, a algumas provas. *"As maiores felicidades para todos os atletas olímpicos da Team NL. O vosso trabalho árduo, dedicação e paixão trouxeram-vos até aqui. Aproveitem* [os Jogos] *ao máximo e deixem os Países Baixos orgulhosos"*, escreveu a rainha nas redes sociais oficiais da família real.

Letizia, outra grande entusiasta, esteve vários dias em Paris, assim como as filhas, a princesa **Leonor**, de 18 anos, e a infanta **Sofía**, de 17, que viveram pela primeira vez a emoção de uns Jogos Olímpicos. As três foram apanhadas em diversos momentos a tirar várias *selfies*. Uma delas, aliás, da autoria da rainha espanhola com a equipa feminina de basquetebol 3x3, depois de ter sido publicada na página oficial de Instagram da Casa Real espanhola, espalhou-se rapidamente. *"Que equipa fantástica de 3x3! Parabéns por esta grande vitória contra a seleção canadiana e continuem a lutar pelas medalhas"*, pode ler-se na legenda.

Frederico e **Mary** da Dinamarca, que subiram ao trono no início do ano, também estiveram na Aldeia Olímpica, onde se encontraram com desportistas dinamarqueses. *"A forte comunidade que se sente nos Jogos Olímpicos sempre significou algo especial para nós dois, e vivenciar novamente a atmosfera olímpica evoca lembranças maravilhosas"*, escreveram numa imagem partilhada nas redes sociais. **Alberto do Mónaco** esteve na capital francesa para entregar as medalhas de uma prova de *double scull*. ●

TEXTO: **CRISTIANA RODRIGUES** FOTOS: **REDES SOCIAIS**





Alberto do Mónaco

ATLETAS DOS SEUS PAÍSES EM PARIS 2024



Mary da Dinamarca com os cavaleiros dinamarqueses de "dressage", Daniel Bachmann Andersen, Nanna Skodborg Merrald e Cathrine Laudrup-Dufour

A infanta Sofía e a princesa Leonor de Espanha





Letizia com atletas da equipa de basquetebol espanhola


Os pais da bebé, os príncipes herdeiros Rajwa e Al Hussein


A felicidade do pai foi visível nos sorrisos constantes


O rei Abdullah II com Iman

Nas suas páginas de Instagram, a rainha Rania escreveu que a neta já tem um lugar no seu coração e o rei Abdullah II agradeceu ao filho e à nora por esta bênção, dizendo-lhes: "Vocês iluminaram a nossa vida" e assinando "Avô."

A princesa **Iman bint Al Hussein**, primeira filha do príncipe herdeiro do trono da Jordânia, **Al Hussein bin Abdullah II**, e da sua mulher, a princesa **Rajwa**, nasceu no dia 3 de agosto, no King Hussein Medical Centre, em Amã, e não podia ter deixado a família real jordana mais feliz.

Fotos tiradas no hospital mostram não só o pai da bebé, mas também os avós, os reis **Rania** e **Abdullah II**, e os três tios paternos absolutamente encantados, todos eles tendo pegado na bebé ao colo. Numa partilha no Instagram, Rania escreveu: *"Iman, já conquistaste o meu coração. A nossa família nunca foi tão feliz."* A rainha partilhou ainda um vídeo da chegada da família ao hospital, onde foram recebidos no exterior com abraços pelo príncipe Al Hussein, e depois o momento em que este entra no quarto com a filha ao colo para a apresentar.

As fotos e o vídeo foram

RAINHA RANIA DA JORDÂNIA JÁ FOI CONQUISTADA


Rania não podia estar mais embevecida com a neta

PELA SUA PRIMEIRA NETA, A PRINCESA IMAN

Os sorrisos encantados de todos os membros da família real jordana ao verem pela primeira vez a recém-nascida, Iman, e as mensagens de amor que partilharam nas redes sociais mostram bem a felicidade que sentem.



Os príncipes Iman e Hashem com a sobrinha



A princesa Salma

também partilhados pelo príncipe e ainda no Instagram oficial da casa real hachemita, onde o rei Abdullah escreveu: *"Parabéns a Al Hussein e à querida Rajwa pelo nascimento da vossa filha. Vocês iluminaram a nossa vida. Avô."*

Quanto ao príncipe Al Hussein, que exibiu sorrisos radiosos ao pegar na filha ao colo, legendou na sua partilha: *"Grato a Deus pelas suas abundantes bênçãos. Estamos imensamente gratos por a nossa filha ter nascido saudável e por a minha amada mulher, Rajwa, se encontrar bem de saúde. Os nossos sinceros agradecimentos à nossa família e ao povo jordano pelos seus simpáticos votos de felicidade, que nos tocaram profundamente nestes momentos tão especiais."*

Enquanto embalava a filha, o príncipe cumpriu a tradição árabe de recitar o *Adhan*, uma oração dedicada ao deus Alá e ao profeta **Maomé**, pois é suposto serem essas as primeiras palavras que um recém-nascido ouve.

Apesar de ser a primogénita dos príncipes herdeiros, Iman não deverá ocupar o trono do seu país.

Depois, à vez, também as princesas **Iman**, de 27 anos, e **Salma**, de 23, e o príncipe **Hashem**, de 19, pegaram na sobrinha com visível orgulho.

Apesar de ser a filha primogénita dos príncipes herdeiros, Iman, cujo nome é de origem árabe e significa fé, dificilmente subirá um dia ao trono, pois na Jordânia este é passado por via varonil e é pouco provável que num país muçulmano essa lei seja alterada. Espera-se, por isso, que Al Hussein e Rajwa ainda venham a ter um filho do sexo masculino.

Os príncipes casaram-se a 1 de junho de 2023, numa grandiosa cerimónia que reuniu membros de famílias reais de todo o mundo. ●

TEXTO: **ANA PAULA HOMEM** FOTOS: **THE ROYAL HASHEMITE COURT**

CARAS CRUZADAS

HORIZONTAIS
1. **Lady Gaga** está (…) de **Michael Polansky**. 4. Vazia. 7. Procriar. 12. Marca real ou imaginária que localiza e identifica o fim de uma corrida. 15. Érbio (s. q.). 16. Mulher que estagia num convento para professar. 17. Trejeitos. 19. Planície alagadiça. 22. Período de 12 meses. 23. Agastaram-se sem dizer o motivo. 24. Especulador de fundos. 25. Manifestação, saída violenta e rápida. 28. Exprime a noção de céu. 30. Que contém duas vezes. 31. Excentricidade. 33. Local onde mora uma família. 34. Força, poder. 36. Assorear. 37. Espécie de sapo da região do Amazonas (Brasil). 39. Pronome feminino singular de teu. 41. Planta herbácea da família das umbelíferas. 43. Peça de ferro em que o cavaleiro apoia a lança quando investe. 45. Empregada de quarto. 47. Contr. da prep. a com o art. def. os. 48. Consentimento (fig.). 50. Qualquer compartimento de uma casa. 52. Sistema político de um país. 54. Talismã. 57. Espaço de sete dias seguidos. 59. Remir. 61. Possui. 62. Pessoa ou coisa de género feminino de que se fala. 63. Rádio (s. q.). 65. Quebradiço. 66. Era Cristã (sigla). 68. Ácido desoxirribonucleico (ing.). 69. Contração de sílabas ou vogais numa só. 73. Prender nas malhas da rede. 75. Algazarra, grande ruído (fig.). 77. Qualquer obra em verso, especialmente aquela em que há enredo e ação. 78. Em grau mais elevado, no alto. 79. Albumina que envolve a gema do ovo. 80. Untura leve. 82. Levar à toa, a reboque, à sirga. 85. Atemorizar. 87. Trabalhador de enxada. 88. Manifestação da vontade ou opinião numa eleição ou numa assembleia. 89. Cirurgia (abrev.). 90. Composição poética de assunto elevado e destinada ao canto. 91. Associação Académica de Coimbra (sigla). 92. Cada uma das partes laterais e inferiores do nariz. 93. Que consome com avidez. 94. Aroma, fragrância. 95. Divisão tradicional de indivíduos cujos carateres físicos biológicos são constantes e hereditários.

VERTICAIS
1. A neve caída de uma vez. 2. Santo a quem é dedicado um templo ou capela. 3. Ciência que trata da descrição e estrutura dos organismos animais ou vegetais. 4. Conjunto dos ovos de um peixe. 5. Estabelecimento ou sala destinada à projeção de filmes. 6. Assanhar. 8. Pôr em maço. 9. Fruto da romãzeira. 10. Arrufo. 11. Espécie de albufeira. 12. Concluir metade de. 13. Substância vítrea, branca ou de cores variadas, que se aplica sobre metais ou porcelana. 14. Emergir à superfície. 18. Que não está cozido. 20. Margem elevada ou declivosa de um rio. 21. Espécie de barrete. 26. Junta. 27. Vaso de pedra para líquidos. 29. Grande embarcação. 32. Cabos para colher as velas quando se querem ferrar (Náut.). 35. Nota que completa, aclara ou interpreta um texto. 37. Lavrar, com arado ou charrua. 38. Uso, direito baseado no uso (des.). 40. Atadura. 42. Ósmio (s. q.). 44. Voz imitativa do sino, do choque de moedas, etc. 45. Guarnecer de asas. 46. Grande massa de neve que se despenha da montanha. 49. Vieira ou concha de romeiro. 51. Naquele lugar. 53. Aposta (palavra inglesa). 55. Organizar a ementa de. 56. Portanto. 58. Afeto. 60. Estar de sobreaviso. 64. Assistência Médica Internacional (sigla). 65. Guarnecer com chapas ou incrustações de latão. 66. Cava. 67. Tranquilos. 68. Lança pequena. 69. Em oposição a. 70. Lanço retilíneo de estrada. 71. Navega ao largo. 72. Sociedade anónima desportiva (sigla). 74. Querida. 76. Barbeiro (pop.). 77. Infligir pena a. 78. Em forma de asa. 81. Ecologia (abrev.). 83. Mamífero cetáceo muito voraz. 84. Brinquedo de criança de colo, de várias formas, cores e materiais, dotado de uma pega, que produz som quando se abana. 86. Que não tem nada no interior, escavado, vazio.

SOLUÇÃO DO NÚMERO ANTERIOR





MARCO RODRIGUES: "A MORTE DA MINHA



Numa entrevista intimista, o fadista, que lançou um disco em homenagem a Carlos do Carmo, fez um relato dos últimos anos da sua vida.

A última vez que conversámos com **Marco Rodrigues** foi em 2018. Tinha lançado há meia dúzia de meses o álbum *Copo Meio Cheio*, que foi um sucesso de vendas. Conciliava a profissão, que lhe exige muita dedicação, com o papel de pai de **Bernardo**, hoje com 8 anos, fruto de uma relação entretanto terminada. Desde então, muita coisa aconteceu. O fadista, de 42 anos, voltou a apaixonar-se, chorou a morte da mãe, a quem dedicou o álbum *Judite*, teve mais três filhos, **Francisco**, de 4 anos, e os gémeos **Duarte** e **Dinis**, de 2, passou por mais uma separação e enfrentou outra perda quando **Carlos do Carmo**, o homem que o fez apaixonar-se pelo fado, que alimentou o seu sonho de ser fadista e que se tornou, além de um grande mestre, um amigo, morreu, a 1 de janeiro de 2021. Uma figura incontornável que homenageia agora com *Marco Rodrigues Canta Carlos do Carmo*. Um trabalho que nos levou a pormos a conversa em dia. E como são seis anos para passar em revista, Marco disse estar por nossa conta. E esteve.

"Não estava preparado para viver com a ausência da minha mãe. Morreu ainda não tinha 60 anos, com leucemia. Era o meu porto seguro."

– Depois da morte da sua mãe, em 2020, houve uma espécie de recomeço?

Marco Rodrigues – Houve um recomeço, mas um recomeço estranho. Não estava preparado para viver com a ausência

MÃE FOI UMA PERDA GIGANTE, DESTRUIU-ME"



da minha mãe. Morreu ainda não tinha 60 anos, com leucemia. Era o meu porto seguro, era a minha base. Eu e ela tivemos um percurso de luta. Morávamos em Arcos de Valdevez, e quando os meus pais se separaram, ela veio para Lisboa comigo, sem trabalho. Eu tinha 14 ou 15 anos. Cantava, mas não fado. Não tinha referências, não sabia nada sobre o assunto e foi ela quem me incentivou a abraçar este género musical, que me inscreveu na Grande Noite do Fado em 1999, concurso que acabei por ganhar. Foi uma lutadora e fez a vida dela em prol da minha.

– Dedicou-lhe um disco. Numa das canções, Amar para Sofrer, canta: *"E depois olhar nos olhos pra dizer/Do jeito que não se quer perder/De vista quem não se quer largar."* Olhou sempre a sua mãe nos olhos e disse-lhe tudo o que lhe ia na alma ou deixou alguma coisa por dizer?

– Não deixei nada por dizer. Se podemos dar sempre mais? Podemos. Houve alturas em que seguramente não fui justo, em que na adolescência fui um bocado egoísta. Mas eu tinha muito respeito, admiração e carinho por ela. E se houvesse situações em que tivesse de optar entre estar com ela ou fazer outras coisas, ela era a minha prioridade. Por isso, sinto-me tranquilo. No entanto, também sinto que ainda tinha muitas coisas para lhe dar.

"A maior falha de uma relação é mantê-la quando já não funciona só porque existem filhos."

– Viver sem ela é uma espécie de caminhada no deserto?

– Uma grande caminhada, mesmo. A morte da minha mãe foi uma perda gigante, destruiu-me. A minha maior dor é não poder partilhar os meus filhos com ela, que nem sequer chegou a conhecer os três mais novos. Sei o bem que eles lhe fariam e o amor que ela teria para lhes dar. A partilha entre eles iria ser das coisas mais enriquecedoras do mundo. E isso, sim, é a minha maior tristeza.

– Tem o mesmo relacionamento próximo com os seus filhos?

– Sim, próximo, diário. Com os quatro. O Bernardo é filho de uma primeira relação e está uma semana comigo e outra com a mãe. O Francisco, o Duarte e o Dinis vivem com a mãe, de quem já estou separado, mas estou com



eles todos os dias. Os meus filhos são o que de mais inacreditável tenho na vida. Com eles conheci o amor incondicional, que até então não sabia sequer o que era. São a minha sorte grande.

– Essas relações com as mães dos seus filhos terminaram. Sente que foram projetos falhados?

– Falharam porque não estão a acontecer, mas a maior falha de uma relação é mantê-la quando já não funciona só porque existem filhos. Ficar numa relação em que as discussões acabam por se tornar inevitáveis e o mal-estar por se instalar é uma "doença" que as pessoas preferem alimentar

Marco Rodrigues é pai de Bernardo, de 8 anos, Francisco, de 4, e Duarte e Dinis, de 2, que lhe ensinaram o significado do amor incondicional.

"Os filhos só sofrem com a separação se a mãe e o pai não forem competentes."



em vez de limparem essa toxicidade da sua própria vida e da das crianças. E os filhos só sofrem com a separação se a mãe e o pai não forem competentes. Eu não sinto que algum dos meus filhos neste momento tenha necessidade de voltar a ver os pais juntos. Eles veem que os pais têm uma relação saudável, que não houve um momento em que um ou outro estivesse menos presente ou menos atento às necessidades deles. Sabem que têm pais que têm como prioridade protegê-los. Eles foram muito desejados.

– Continua a acreditar no amor? Numa união para a vida toda?

“ Queríamos que o disco fosse charmoso, como era o Carlos do Carmo.”

Com uma carreira de mais de 20 anos, duas nomeações para os Grammys Latinos e responsável pela direção artística do Café Luso e da Adega Machado, “Marco Rodrigues Canta Carlos do Carmo” é o seu novo trabalho discográfico.



– Acredito sim. Às vezes as coisas não funcionaram por falta de maturidade, ou por maturidade a mais, ou porque o período de vida em que as pessoas se juntaram não era a altura certa por algum motivo. Agora continuar a acreditar no amor? Claro que sim.

– Bom, focando-nos no que nos trouxe aqui: o seu mais recente trabalho, *Marco Rodrigues Canta Carlos do Carmo*. É uma homenagem à altura do mestre?

– Não sei. Sei que é a minha homenagem ao mestre. Até à morte do Carlos todos os meus discos foram ouvidos por ele antes de estarem prontos, cheguei a fazer alterações e arranjos porque ele me aconselhava a fazê-lo. Para mim fazia sentido homenagear a pessoa que mais me deu profissionalmente, que mais me ajudou a evoluir enquanto intérprete, que fez com que me apaixonasse pelo fado. Este disco não é só mais um disco. Teve de ter uma série de cuidados que num disco meu não tenho necessariamente.

“Para mim fazia sentido homenagear o Carlos do Carmo. Foi a pessoa que fez com que me apaixonasse pelo fado.”

– Uma coisa é ter o disco fechado a sete chaves, outra é passar a ser património público. Houve um nervoso miudinho para saber o *feedback*?

– Não. Tenho a certeza de que está feito com muito cuidado, tenho a certeza de que os arranjos do **Luís Figueiredo** são incríveis. Queríamos que o disco fosse charmoso, musicalmente requintado, como era o Carlos do Carmo, e todos os temas foram trabalhados com esse cuidado.

– Tem uma carreira sólida de mais de 20 anos. Foi difícil chegar aqui?

– Sinto-me feliz com o meu percurso, mas ainda tenho muitas coisas para conquistar.

– É caso para dizer: “O *tempo não espera pela gente*”, como canta em O *Tempo*, um dos seus temas mais conhecidos?

– Mesmo. É preciso agarrá-lo, vivê-lo intensamente. Por vezes é preciso tomar decisões, fazer mudanças, para se conseguir que esse tempo valha a pena. Quero viver de forma leve, quero que os meus filhos sejam felizes e saudáveis. E enquanto assim for, está tudo certo.

TEXTO: **CRISTIANA RODRIGUES** FOTOS: **JOÃO LIMA**

CARAS HORÓSCOPO



por Paulo Cardoso

CARNEIRO

(21/3 A 20/4)



A sua personalidade, espírito criativo e conceitos de beleza e estética estarão mais acentuados ao longo desta semana. A sua atitude aberta e afetuosa e a forma de exprimir os seus sentimentos conquistarão simpatias e novas amizades, que poderão dar origem a relacionamentos futuros mais profundos e intensos.

TOURO

(21/4 A 21/5)



A sua ambição e impulsividade estão orientadas para a sua segurança financeira. Estará disposto a agir e a trabalhar o máximo que puder para defender e incrementar os seus ganhos. Os bens assim obtidos irão fortalecer-lhe o ego, pelo que irá exibi-los e partilhá-los com prazer. Cuidado, no entanto, com gastos excessivos.

GÉMEOS

(22/5 A 21/6)



No seu passado poderão existir contratempos que, consciente ou inconscientemente, lhe estejam a provocar mal-estar e inquietação no presente. Procure concentrar-se e encontrar nas suas memórias a causa deste desconforto. Contacte os seus familiares mais velhos e aproveite para passar bons momentos a recordar a infância.

CARANGUEJO

(22/6 A 22/7)



Nesta semana o Sol transitará na sua Casa II, indicando que poderá ter de redobrar os seus esforços para equilibrar as suas finanças. Analise bem os bem que tem para poder melhorar a situação num futuro próximo. Cuidado com as sociedades que faz e com a utilização pouco prudente de fundos. Pense bem antes de dar destino ao dinheiro.

LEÃO

(23/7 A 23/8)



Está agora numa fase em que sente vontade de aprimorar o seu aspeto exterior. Quer agradar, seduzir e estar elegante. Preocupa-o o que as pessoas pensam de si e está aberto a um novo relacionamento amoroso. Esta é uma boa altura para conviver com amigos, para se distrair e descontrair, quebrando a rotina das tarefas habituais do dia a dia.

VIRGEM

(24/8 A 23/9)



Neste momento não vai consentir que tenham atitudes autoritárias consigo, pelo que será uma altura em que vai preferir trabalhar individualmente. De qualquer maneira, este é um período em que o seu lado profissional estará no auge. A sua relação com os amigos também está favorecida, devido à sua facilidade de comunicação.

BALANÇA

(24/9 A 23/10)



Os projetos pessoais e os amigos serão da maior importância nesta fase e a sua atenção estará mais desperta para a sua integração nos grupos a que pertence. Ponha de parte a sua tendência para o exclusivismo e procure, em conjunto com os outros, encontrar a melhor maneira de obter os resultados que procura em termos de vida social.

ESCORPIÃO

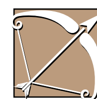
(24/10 A 22/11)



É para a sua carreira que a sua atenção vai estar voltada. Procurará avidamente o sucesso nessa área, desejando trazer perfeição, rigor e criatividade para a sua atividade profissional. Poderá sentir uma certa saturação pelos ambientes que lhe são usuais ou monótonos. Vai tentar fugir da rotina criando projetos e novos modos de vida.

SAGITÁRIO

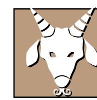
(23/11 A 21/12)



Durante esta semana a sua intuição e argúcia para os negócios estarão mais sublinhadas e sentirá uma grande capacidade para, através do seu charme, levar os outros a apoiarem os seus projetos. A sua vontade de agradar e de ser o centro das atenções será grande, mas tenha cuidado e evite atitudes intransigentes.

CAPRICÓRNIO

(22/12 A 20/1)



A conjuntura é propícia à transformação, sobretudo em termos psicológicos. Poderá sentir que a sua atenção está mais voltada para o seu mundo interior. Desejará explorar o seu psiquismo, as suas emoções e os seus sentimentos mais profundos. Este período poderá trazer-lhe algumas preocupações financeiras.

AQUÁRIO

(21/1 A 19/2)



Durante este período poderá sentir uma maior tensão e irritabilidade, provocadas por aquilo que tem de fazer e o que gostaria de fazer. É agora o momento ideal para ultrapassar essa insatisfação e fazer planos, apurando a estratégia a utilizar para, no futuro, pôr em prática e poder alcançar os seus objetivos. Cuide mais da sua aparência.

PEIXES

(20/2 A 20/3)



Não é altura para fazer planos sozinho. Possivelmente, sentirá que está mais sensível à opinião dos outros. Converse com o seu parceiro e esclareça eventuais problemas que tenham vindo a afetar a vossa relação. Através do diálogo terá agora a possibilidade de ultrapassar certos atritos e dificuldades, alcançando uma maior harmonia.

VISÃO JÚNIOR

PARTE À AVENTURA

VEM VER DE PERTO OS GOLFINHOS





OFERTA


Four Adventures
Boat Tours

APROVEITE ESTA OFERTA



POR APENAS €29.90, ASSINE A VISÃO JÚNIOR EM FORMATO DIGITAL E RECEBA UM PASSEIO DE BARCO, NO VALOR DE €110, PARA VER OS GOLFINHOS, COM A FOUR ADVENTURES

Um passeio de barco para ver os golfinhos, que parte da Marina de Cascais e dura de cerca de duas horas. A oferta inclui 1 bilhete de criança, até aos 12 anos, e 50% de desconto em até 2 bilhetes de adulto.



NÃO PERCAS NENHUMA EDIÇÃO



PODES LER TODAS AS EDIÇÕES ANTERIORES, NO PC, TABLET OU SMARTPHONE



1 ANO | 12 REVISTAS | DIGITAL POR €29,90 + OFERTA FOUR ADVENTURES

LOJA.TRUSTINNEWS.PT

Campanha válida em Portugal até 31/08/2024. Oferta limitada ao stock existente e válida após boa cobrança da assinatura. A oferta no valor de €110 corresponde a um bilhete de criança no valor de €50 e 50% de desconto até dois bilhetes de adulto, no valor de €65 cada. A marcação do passeio é feita diretamente com a Four Adventures, através do número +351 939 127 373 ou email info@4adventures.com. Capacidade do barco: 12 pessoas. Validade da oferta: até 31/12/2024. O agendamento é efetuado com a Four Adventures e é da total responsabilidade da mesma.

CARAS MODA

Mais sugestões em caras.pt

Pelo meio da perna

COORDENAÇÃO: **CRISTIANA RODRIGUES**
FOTOS: **ALL ABOUT FASHION E CEDIDAS PELAS MARCAS**

OTTOLINGER

1


2


3


4


5


6


7

8


9

10


11


12



Veja mais propostas em caras.pt

13


14


15


16


17


18


19


1. Óculos de sol, Florence by Mills, na Wells, €69 **2. Bermudas** com bordado, Loewe, €880 **3. Bermudas** com folho, Coperni, €890 **4. Relógio** com bracelete em aço, Radiant, €59,90 **5. Brincos** em prata dourada, Eugénio Campos Jewels, €34,90 **6. Bermudas** de corte clássico, Sandro Paris, €135 **7. Pulseiras** rígidas, Guess Jewels, €70 cada **8. Bermudas** com cinto incorporado, Dries Van Noten, €357 **9. Bermudas** de corte "skinny", Mango, €29,90 **10. Bermudas** com bolsos, Pull & Bear, €9,99 **11. Sandálias** em pele, Luís Onofre, €278,40 **12. Cesta** em ráfia, Loewe, €2.700 **13. Colar** de missangas, Zara, €29,95 **14. Bermudas** com riscas finas, Mango, €35,99 **15. Bermudas** com pormenor de flores, Mango, €45,99 **16. Bermudas** com sobreposição, Loewe, €780 **17. Bermudas** justas, Pepe Jeans, €49 **18. Bolsa** em corda, €35,95 **19. Bermudas** com bainhas desfiadas, H&M, €13,99

OS PREÇOS INDICADOS SÃO APROXIMADOS

BALMAIN

CARAS BELEZA

Há mar e mar...

COORDENAÇÃO: **CRISTIANA RODRIGUES**
FOTOS: **CEDIDAS PELAS MARCAS**





Uma montra em tons de azul para mergulharmos nas águas cristalinas.





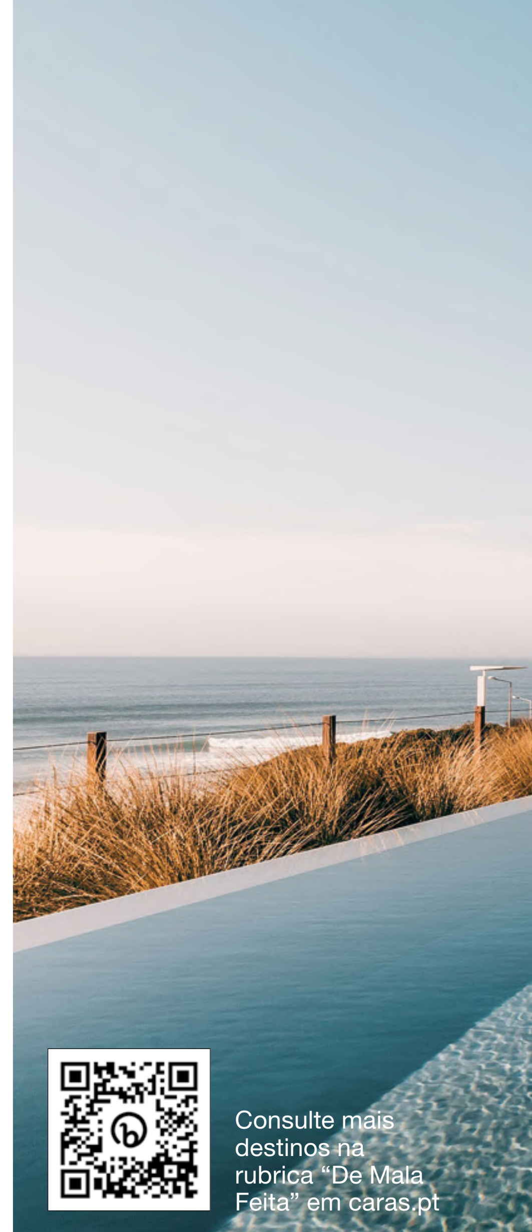


1. “Gloss” de lábios para um efeito preenchido, com um acabamento brilhante, Essence, €3,79 **2. “Gloss”** para um efeito de volume para lábios mais preenchidos, Catrice, €4,69 **3. Vernizes** de secagem rápida, Kiko Milano, €2,99 cada **4. Máscara** de pestanas, Maybelline, na Pluricosmética, €12,99 **5. Delineador** de olhos com afia integrado, Artdeco, na Perfumes & Companhia, €8,95 **6. Aromas** frescos em versão feminina, €133 (100 ml) e masculina, €129 (125 ml), Light Blue Summer Vibes, Dolce & Gabbana **7. Sombra** com acabamento brilhante, Sisley Paris, €52,99 **8. Creme** “vegan” com ácido hialurónico, que hidrata e nutre a pele, Haus by Lady Gaga, na Sephora, €26,99 **9. Sabonete** perfumado com base 100% vegetal, Castelbel, €10,40 **10. Tónico** purificante para limpar a pele e reduzir os poros, Pixi, €24,99 **11. Colónia** cítrica, Iris Suprema, Benamôr, €50 (100 ml) **12. Batom** líquido de longa duração, KVD Beauty, na Sephora, €24,99 **13. Perfume** masculino, Gant, €101,95 (100 ml)



OS PREÇOS INDICADOS SÃO APROXIMADOS

COORDENAÇÃO: CARLA MARTINS COSTA
FOTOS: D.R.





Consulte mais destinos na rubrica "De Mala Feita" em caras.pt



Noah Surf House • Em total conexão com o mar

Este refúgio de luxo, que combina conforto, sustentabilidade e uma conexão profunda com o mar, situa-se na encantadora vila de Santa Cruz, junto à praia da Física. O hotel, que convida a mergulhar na beleza natural que o envolve, vive e respira *surf*, oferecendo pranchas de *softboard*. Promove ainda sessões de ioga com vista para o mar e dispõe de um *skate park*, reforçando a sua forte ligação ao desporto.
O Noah Surf House dispõe de oito quartos, 13 *bungalows* sustentáveis e *bunk beds* com vista sobre o mar, todos eles concebidos com materiais reciclados e ecológicos.
Para os amantes da alimentação saudável, a unidade oferece ainda uma experiência completa com a sua horta biológica, de onde chegam os vegetais, ervas aromáticas e outros ingredientes frescos utilizados nas refeições servidas no restaurante.
Além dos quartos, jardins e terraços privativos, os hóspedes podem usufruir de um *rooftop* com bar, relaxar na piscina infinita ou desfrutar de um *jacuzzi* ao ar livre. Os finais de tarde são celebrados com música, encontros em redor do fogo e momentos de convívio e de reflexão.





CARAS DECORAÇÃO

É permitido adormecer

COORDENAÇÃO: **ESMERALDA COSTA**
FOTOS: **CEDIDAS PELAS MARCAS**

1

2

Numa combinação de elegância e conforto, as camas de rede são o toque perfeito para relaxar em grande estilo.

3

4

5



Veja mais propostas em caras.pt



6

7

8

9

10

11

OS PREÇOS INDICADOS SÃO APROXIMADOS

1. Cama de rede de um lugar com acabamento com franjas, na La Redoute, €71,99 **2. Ambiente** com propostas da Maisons du Monde **3. Cama** de rede tecida à mão, da Ferm Living, na Banema Studio, €235 **4. Cama** de rede com acabamento com franjas, em businessandpleasureco.com, €153 **5. Cama** de rede, da Nanimarquina, na Hangar, €972 **6. Cama** de rede com franjas, em polialgodão, na La Redoute, €32,49 **7. Cama** de rede com franjas, em algodão, da Madam Stoltz, em loja.inexistencia.com, €83 **8. Cama** de rede em algodão, na Pura Cal, €129 **9. Cama** de rede dupla em algodão reciclado, 160x230 cm, na Maisons du Monde, €104,30 **10. Cama** de rede em algodão, na Rice, €139 **11. Cama** de rede em algodão reciclado, 100x200 cm, na Maisons du Monde, €15

COORDENAÇÃO: **CLÁUDIA ALEGRIA**
FOTOS: **LUÍS COELHO**



Filetes de carapau sobre salada algarvia

Ingredientes

- 4 carapaus médios
- 400 g de tomate
- 70 g de cebola
- 250 g de pepino
- 1 dente de alho
- Sal e pimenta q. b.
- 20 ml de azeite
- 20 ml de vinagre
- Orégãos q. b.

Preparação

Cortar o tomate, a cebola e o pepino em cubos pequenos e colocar numa taça. Picar o alho e adicionar à taça. Temperar com sal, vinagre e azeite. Colocar numa frigideira um fio de azeite e sal e colocar por cima os carapaus escalados. Servir a salada com os carapaus grelhados, finalizando com umas folhas de orégãos.

Lombo de novilho com batatas assadas e molho "chimichurri"



por José Serrano
"Chef" executivo da Auchan Retail Portugal

Ingredientes

- 600 g de tornedó de lombo de novilho
- Azeite q. b.
- 4 dentes de alho
- 4 folhas de louro
- Sal e pimenta preta q. b.

Molho *chimichurri*

- ½ cebola roxa
- 1 dente de alho
- 50 g de azeite
- Sumo de 1 lima
- 15 g de malagueta
- 20 g de salsa
- 20 g de coentros
- Sal e pimenta q. b.

Preparação

Lombo de novilho: temperar os tornedós com sal, pimenta, azeite, alho esmagado e louro. Grelhar, deixando-os, de preferência, mal passados. Regar com molho *chimichurri* e acompanhar com batatas assadas cortadas aos gomos.

Molho *chimichurri*: picar a cebola, o alho, a salsa, os coentros e a malagueta. Colocar numa taça e temperar com sumo de lima, azeite, sal e pimenta.

Veja mais receitas em caras.pt



CARAS IDEIAS

COORDENAÇÃO: **CLÁUDIA ALEGRIA**
FOTOS: **CEDIDAS PELAS MARCAS**

1 2



3



4



5



7



6



8



9



1. Perfume White Tea Eau Florale, Elizabeth Arden, €59,98 (100 ml) **2. Sérum** Orchidée Impériale Gold Nobile, Guerlain, €650 (30 ml) **3. Conjunto** de viagem Sun Beauty to Go, Lierac, €25 **4. Vinho** São Luiz Winemaker's Collection Tinto Cão Reserva Rosé 2023, €22 **5. Sandálias** Urban Basic Material, Havaianas, €30 **6. Refeição** massas e molhos frescos da coleção Di Sophia, que podem ser adquiridos no restaurante Sophia – Natural Italian, preço sob consulta **7. Dispositivo** localizador de objetos, Hama, €19,99 **8. Vinho** tinto e branco em lata, Gatão, €4,17 ("pack" de 3) **9. Bebida** sabores concentrados 7UP e Mirinda, que permitem criar em casa até 9 litros de refrigerante, Sodastream, €6,99 cada (440 ml)

OS PREÇOS INDICADOS SÃO APROXIMADOS



Editora: TRUST IN NEWS, UNIPESSOAL, L.DA

Sede: Rua da Fonte da Caspolima – Quinta da Fonte
Edifício Fernão de Magalhães, 8, 8A e 8B, 2770-190 Paço de Arcos
NIPC: 514674520

Gerência da TRUST IN NEWS: Luís Delgado, Cláudia Serra Campos, Filipe Passadouro

Composição do Capital da TRUST IN NEWS: 10.000 euros
Principal acionista: Luís Delgado (100%)

CARAS

Proprietário: Grupo Perfil Inversora, S.A.

Diretor: Carlos Maciel cmaciel@caras.pt
Diretora Adjunta: Ana Rita Santos arsantos@trustinnews.pt
Diretora de Arte: Alexandra Belmonte abelmonte@trustinnews.pt
Editoras: Ana Paula Homem ahomem@caras.pt e Cristiana Rodrigues crodrigues@caras.pt
Redação: Carla Martins Costa cmcosta@caras.pt e Cláudia Alegria calegria@caras.pt
Fotografia: João Lemos (Subeditor) jlemos@caras.pt, João Lima jlima@caras.pt e Luís Coelho lcoelho@trustinnews.pt
Gestor de Conteúdos Digitais e Internacionais: Jorge Gonçalves jfgoncalves@caras.pt
Assistente Editorial: Maria João Bogarim mjbogarim@caras.pt
Arte: Carla Mendes (Coordenadora) csmendes@caras.pt, Gonçalo Tenreiro gtenreiro@caras.pt e Rute Luís rluis@caras.pt
Online: Evelise Moutinho (Jornalista) e Jorge Verdasca (Multimédia)
Colaboradora: Andreia Cardinali
Redação, Administração e Serviços Comerciais:
Avenida Jacques Delors, Edifício Inovação 3.1– Espaço nº 511/512, 2740 - 122 Porto Salvo - Tel.: 218 705 000 Fax: 218 705 001
MARKETING e PUBLICIDADE:
Vânia Delgado (Diretora Comercial e Marketing) vdelgado@trustinnews.pt
Publicidade: Telefone: 218 705 000 (Lisboa)
Sofia Cruz (Diretora Coordenadora de Publicidade) scruz@trustinnews.pt
Daniela Pereira (Gestora de Marca) dpereira@trustinnews.pt
Elsa Tomé (Gestora de Marca) etome@trustinnews.pt
Florbela Figueiras (Assistente Comercial Lisboa) ffigueiras@trustinnews.pt
Elisabete Anacleto (Assistente Comercial Lisboa) eanacleto@trustinnews.pt
Delegação Norte:
Margarida Vasconcelos (Gestora de Marca)
Telefone: 910 624 328 mvasconcelos@trustinnews.pt
Carla Dinis (Assistente Comercial Porto)
Telefone: 910 869 833 – cmdinis@trustinnews.pt
Marketing: Marta Emídio (Gestora de Marca) memidio@trustinnews.pt
Coordenadora de Branded Content:
Carolina Almeida cmalmeida@trustinnews.pt
Digital e Parcerias: Hugo Lourenço Furão (Coordenador) hfurao@trustinnews.pt
Tecnologias de Informação: João Mendes (Diretor)
Produção e Circulação: Vasco Fernandez (Diretor), Pedro Guilhermino (Coordenador de Produção), Nuno Carvalho, Nuno Gonçalves e Paulo Duarte (Produtores), Isabel Anton (Coordenadora de Circulação)
Assinaturas: Helena Matoso (Coordenadora de assinaturas).
Serviço de apoio ao cliente: Tel.: 21 870 50 50 (Dias úteis das 9h às 19h)
Impressão: Lisgráfica – Estrada de São Marcos nº27, S. Marcos, 2735-521 Cacém
Distribuição: VASP - MLP, Media Logistics Park, Quinta do Grajal - Venda Seca, 2739-511 Agualva-Cacém Tel.: 214 337 000
Pontos de Venda: contactcenter@vasp.pt - Tel.: 808 206 545
Fax: 808 206 133
Tiragem média de mês de julho: 16.720 exemplares
Registo na ERC com o n.º 118 874, de 07/04/95
Depósito Legal n.º 92001/95 - ISSN n.º 0874 - 047X
CARAS é publicada sob licença do Grupo Perfil Inversora, S. A.

Estatuto editorial disponível em
http://www.caras.pt/lei782015



CARAS SUGERE

Mais sugestões em caras.pt

COORDENAÇÃO: **ANA PAULA HOMEM**

Natureza

Zoo Santo Inácio

O Zoo Santo Inácio, em Vila Nova de Gaia, foi presenteado com o nascimento de um hipopótamo-pigmeu, espécie originária da Libéria e Costa do Marfim que se encontra em perigo de desaparecimento devido à desflorestação e caça intensiva. Estima-se que existam menos de 2.500 animais desta espécie em todo o mundo. A cria, do sexo masculino, nasceu em fevereiro e chama-se *Roki*. Depois de ter estado em recolhimento com a mãe, já pode ser visto pelos visitantes no seu *habitat.*



FOTO: DIVULGAÇÃO

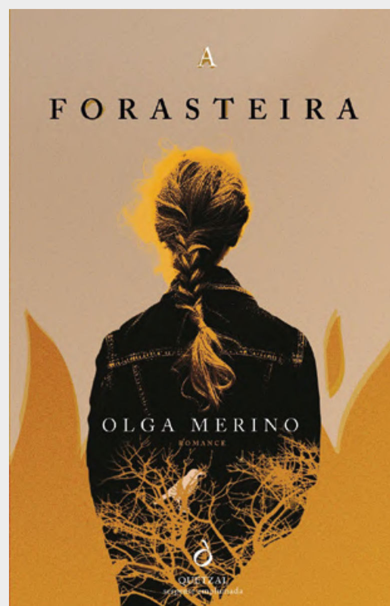
Atividades náuticas • Cais das Gaivotas

O Cais das Gaivotas é um projeto que oferece atividades náuticas de lazer no Barreiro, tirando partido das potencialidades geográficas da cidade. Além de dispor de gaivotas a pedal e barquinhos a remos na Caldeira do Alemão, organiza passeios à vela no estuário do Tejo e em breve disponibilizará um barco-hotel moderno e confortável, que complementará a ainda escassa oferta de alojamento no Barreiro.



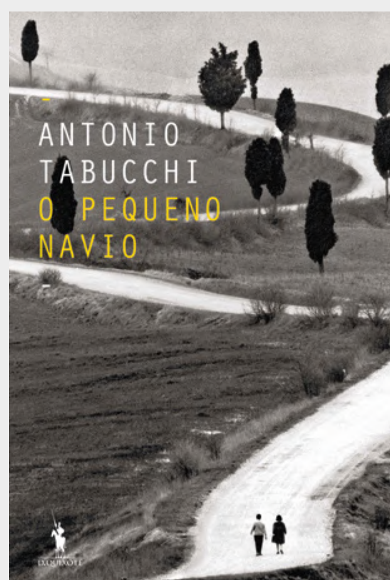
FOTO: DIVULGAÇÃO

Livros



"A Forasteira"

Olga Merino, uma das escritoras mais relevantes do panorama literário espanhol, relata-nos a história de Angie, que depois de uma juventude de excessos vive retirada numa remota aldeia do Sul de Espanha. A descoberta do corpo do mais poderoso proprietário de terras da região leva-a a desenterrar velhos segredos de família.



"O Pequeno Navio"

Até agora sem edição portuguesa, este livro de 1978 de **Antonio Tabucchi**, escritor italiano que passou parte da vida em Portugal, centra-se numa personagem que quer conhecer-se a si mesmo evocando os seus antepassados próximos, figuras masculinas e femininas cativantes.



FOTOS: DIVULGAÇÃO



Restaurante e bar

Bougain

Com o florescer das buganvílias no jardim mais emblemático de Cascais, surgem também novos pratos na carta do Bougain Restaurant & Garden Bar. São novidades mais frescas e leves que se juntam a alguns pratos-estrela do menu do espaço na Avenida Valbom, 13. O *steak* Diane, prato de origem inglesa que consiste num bife de novilho com molhos de manteiga e Worcestershire, o lombo de bacalhau com migas de azeitona e tomate e o *confit* de pato são algumas das sugestões. Há ainda novidades na carta de *cocktails* e nas sobremesas, onde o destaque vai para o *tiramisu* e os *profiteroles*.

Peça • "Mãe Coragem e os Seus Filhos"

As ruínas do Convento do Carmo, em Lisboa, acolhem, até dia 17, de segunda a sábado, às 21h30, aquela que é por muitos considerada a mais representativa obra do teatro épico de **Bertolt Brecht** e que ganha uma atualidade impressionante nos dias de hoje. Brecht (1898-1971) terá escrito *Mãe Coragem e os Seus Filhos* no final dos anos 30, alertando para o horror da guerra e para a monstruosidade da relação desta com o negócio. Anna Fierling, a mãe, interpretada por **Maria João Luís**, faz todos os esforços para que os filhos não sejam levados pela guerra, mas não os consegue salvar.



FOTO: JAIME FREITAS

Sarah Lemonnier

A atriz e autora, de 31 anos, tem vindo a explorar caminhos que passam pela escrita, representação e rádio.





LIVRO • "Toda a gente nesta sala um dia vai morrer"

Um livro hilariante, negro e impossível de largar, da autoria de **Emily Austin**. Gilda, uma ansiosa *habituée* das urgências, depressiva, ateia e lésbica, acaba a trabalhar numa igreja onde, por razões óbvias, tem de fingir ser quem não é. A tudo isto vai juntar-se a investigação de um homicídio que a deixará em maus lençóis.



FOTOS: D. R.



CIDADE • Viena

Cidade da ópera, dos museus, das cervejas germânicas ao final da tarde. Arte, cultura, comida pesada e uma língua um tanto ou quanto impercetível apaixonaram-me cinco minutos após ter chegado.

Licenciada em Cinema – Área de Argumento, **Sarah Lemonnier** iniciou a sua carreira aos 20 anos, estreando-se com o projeto *Belmonte* em 2014. A partir de então esteve envolvida em outros projetos televisivos e escreveu o livro *A Cadeira Preta*, editado pela LeYa. Em 2017, a curiosidade levou-a a novos destinos, tendo viajado para Nova Iorque, onde frequentou a escola de atores Lee Strasberg Theatre and Film School. Quando regressa a Portugal, em 2018, dá os primeiros passos na representação, fazendo parte do projeto imersivo *Coruja – Superbock* e, mais tarde, dos espetáculos *Descobrir Sophia* e *Já Conheces Pessoa?*. Passou, então, a navegar em dois mundos, a representação e a escrita, adicionando, em 2020, a rádio, enquanto locutora da Radar.

VIAGEM

Expresso do Oriente

Ainda não fiz, mas tenho como grande desejo fazer o Expresso do Oriente, espero que com mais sorte que Poirot, não tendo de desvendar nenhum crime pelo caminho.

ESPETÁCULO

"A View From The Bridge"

De **Arthur Miller**. Com um cenário extremamente minimalista, interpretações fenomenais, um texto de cortar a respiração e uma linguagem imagética forte e determinante.



FILME • "Melhor É Impossível"

Geralmente sou fã de filmes contemporâneos, mas não podia deixar escapar **Jack Nicholson** a interpretar um escritor obsessivo-compulsivo e francamente detestável que sofre uma transformação que o tornará uma pessoa muito mais afável.

ÁLBUM

"La Symphonie des Éclaires"

O primeiro álbum da cantora e compositora **Zaho de Sagazan**, que combina influências de música clássica francesa com eletrónica, criando sons e ritmos viciantes.

